Um pequeno extra para acompanhar um prato principal faz parte de uma diversidade dos chamados acompanhamentos que tornam completa qualquer refeição. A vossa escolha pode ir desde os pequenos bolinhos feitos com massa de pão que acompanham pratos de carne, ao puré de batata à italiana, ao ratatouille e a muitos outros acompanhamentos gostosos.

# 1 *Massa fresca*

| | | | |
|---|---|---|---|
| *Tempo total: 52 min.*<br>*Tempo de preparação: 20 min.* | *4 pessoas* | *difícil* | *por pessoa: prot. 9 g; h. carb. 37 g; gord. 7 g*<br>*Kj 1044; kcal 250* |

## Ingredientes

200 g farinha, mais para polvilhar
2 ovos
1 c. sopa azeite extra virgem

## Preparação

1. Coloque no copo todos os ingredientes e amasse **2 min/Ↄ/vel ⸸**. Molde uma bola, embrulhe em película aderente e deixe repousar 15 minutos.
2. Estenda a massa numa superfície polvilhada com farinha para obter um rectângulo fino. Polvilhe com farinha a placa de massa para evitar que esta se cole.
   Tipos de massas:
   **Lasanha ou raviolli:** corte em placas (aprox. 20 x 10 cm)
   **Tagliatelle:** Corte em tiras (2 x max. 30 cm)
   **Farfalle:** Corte em pequenos rectângulos (2 x 5 cm) e aperte com os dedos no centro para formar borboletas
3. Cozinhe a massa em água a ferver cerca de 3–4 minutos.

**Dica**

- Sirva a massa como acompanhamento ou como prato principal com molho de tomate, pesto ou outro a seu gosto.
- Preparar mais massa é fácil! Adicione mais um ovo por 100g a mais de farinha. Máximo de farinha por passo: 500 g e 5 ovos. Amasse 3 minutos.
- Estenda pequenas quantidades de massa de cada vez e tape com um pano de cozinha húmido para evitar que esta seque.

Rolo da massa e maquina de massa fresca

**Alternativa**

- **Massa Verde**: A receita básica com mais 100 g de farinha e 70 g de folhas de espinafre (frescos, lavados e secos, ou descongelados e escorridos). Coloque a farinha, o espinafre no copo e misture **20 seg/vel 9**. Junte os ovos, o azeite e amasse **2 min/Ↄ/vel ⸸**.
- **Massa Encarnada:** Substitua 2 ovos por 100 g de polpa de tomate e proceda como na receita básica.

# 2 Almôndegas de pão

Tempo total: 50 min. Tempo de preparação: 15 min.

6 pessoas

média

por pessoa: prot. 8 g; h. carb. 24 g; gord. 8 g Kj 850; kcal 203

## Ingredientes

5–6 carcaças de pão duro em pedaços (250 g)
80 g cebola
6 pés salsa, só as folhas
25 g manteiga
200 g leite
3 ovos
1½ c. chá sal
2 pitadas pimenta
2 pitadas noz moscada
500 g água

## Preparação

1. Coloque no copo o pão duro e rale **6 seg/vel 5**. Reserve.
2. Coloque no copo a cebola, a salsa e pique **3 seg/vel 6**.
3. Junte a manteiga e programe **3 min/Varoma/vel 1**.
4. Adicione o leite e aqueça **1 min 30 seg/60° C/vel 1**.
5. Junte o pão ralado reservado, os ovos, 1c. chá de sal, a pimenta, a noz moscada e misture **15 seg/⟲/vel 3** com a ajuda da espátula. Reserve a massa numa tigela.
6. Molhe as mãos e forme 12 bolas, coloque as bolas na Varoma previamente untada. Lave o copo.
7. Coloque no copo a água, ½ c. chá de sal, a Varoma e programe **30 min/Varoma/vel 1**. Sirva as almôndegas quentes. Acompanham carne ou servem-se com molho de cogumelos.

**Dica**

- Se a massa de pão ficar muito mole junte mais pão.
- Boa receita para utilizar sobras de pão, torradas ou baguettes.

**Alternativa**

Para almôndegas de bacon, adicione 120 g bacon aos cubos no passo 2 e refogue juntamente com a cebola.



# 3 Arroz de tomate

Ingredientes

1 cebola cortada ao meio
2 dentes de alho
200 g tomate fresco ou de lata
50 g azeite
400 g arroz agulha
2 c. chá sal
1200 g água

*Tempo total: 28 min.*
*Tempo de preparação: 5 min.*

*8 pessoas*

*fácil*

*por pessoa: prot. 4 g; h. carb. 40 g; gord. 7 g; Kj 990; kcal 236*

Preparação

1. Coloque no copo a cebola, os alhos, o tomate, o azeite e pique **5 seg/vel 5**.
2. A seguir refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
3. Junte o arroz, o sal, a água e programe **20 min/100° C/↺/vel 1**.
   A meio da cozedura e com a ajuda da espátula, solte o arroz que está n[o] fundo do copo.
   Sirva de imediato.

**Variação**
No passo 2, pode juntar 50 g de tomate seco, cortado em pequenos cubos.

# 4 Puré de batata à moda de Itália

Ingredientes

1000 g batata para fritar cortada aos pedaços
½–1 c. chá sal
350 g leite
30 g manteiga
30 g queijo parmesão ralado

*Tempo total: 30 min.*
*Tempo de preparação: 8 min.*

*4 pessoas*

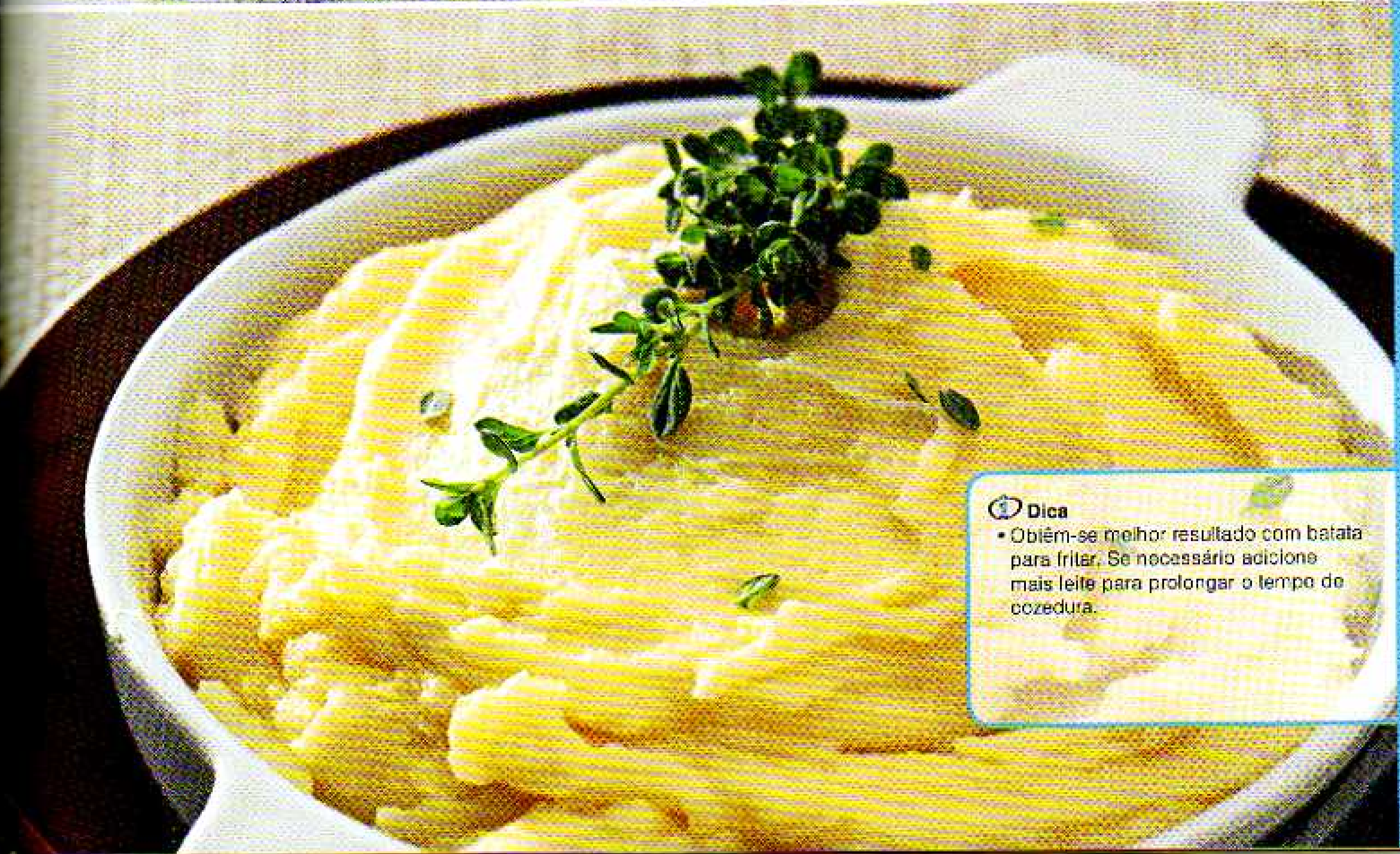
*fácil*

*por pessoa: prot. 10 g; h. carb. 41 g; gord. 12 g; Kj 1354; kcal 323*

Preparação

1. **Coloque a «borboleta».** Coloque no copo as batatas, o sal, o leite e programe **25 min/90° C/vel 1**.
2. Junte a manteiga, o queijo e programe **30 seg/vel 3. Retire a «borboleta»**.
   Sirva quente.





**Dica**

- Obtém-se melhor resultado com batata para fritar. Se necessário adicione mais leite para prolongar o tempo de cozedura.

# 6 Ratatouille

Tempo total: 46 min.
Tempo de preparação: 10 min.

4 pessoas

fácil

por pessoa: prot. 3 g; h. carb. 9 g; gord. 6 g
Kj 423; kcal 100

## Ingredientes

120 g cebola cortada ao meio
1 chalota
2 dentes de alho
20 g azeite
200 g courgette cortada às rodelas (1 cm)
300 g beringela cortada em cubos
300 g tomate fresco em pedaços
100 g pimento encarnado em pedaços
1 c. sopa de mistura de ervas secas, (ex. tomilho, rosmaninho, orégãos, manjericão, salsa)
1 c. chá sal
2 pitadas pimenta preta moída na altura

## Preparação

1. Coloque no copo a cebola, a chalota, os dentes de alho e pique **7 seg/vel 5**. Com a ajuda da espátula faça descer os resíduos da parede do copo.
2. Junte o azeite e programe **5 min/Varoma/⟲/vel** ⟂.
3. Junte os legumes, as ervas, o sal, a pimenta e programe **30 min/100°C/⟲/vel** ⟂. Sirva numa tigela.





**Dica**

- Acompanha bem carne assada ou peixe. Também e delicioso com massa como prato vegetariano. Polvilhe com queijo parmesão ralado.
- Poderá utilizar outros legumes, a seu gosto.

**Alternativa**

**Ratatouille com crumble:** para fazer o crumble, coloque no copo 150 g de farinha, 75 g de manteiga (cortada em pedaços), 1 c. sopa de sal, e (opcional) ervas aromáticas e programe **50 seg/vel 3**.
Reduza o tempo de cozedura no passo 3 para 20 minutos, deite o ratatouille numa caçarola de ir ao forno e deite a mistura do crumble por cima. Leve ao forno pré-aquecido 220°C durante cerca de 20 minutos, ou até o crumble ficar dourado.



# 7 Espargos com batata

Ingredientes

500 g água
1 c. chá sal
1 pitada açúcar
600 g batatas pequenas bem lavadas
1000 g espargos brancos ou verdes sem pele

*Tempo total: 45 min. Tempo de preparação: 15 min.* | *4 pessoas* | *fácil* | *por pessoa: prot. 8 g; h. carb. 27 g; gord. 1 g Kj 632; kcal 152*

Preparação

1. Coloque no copo a água, o sal, o açúcar, insira o cesto com as batatas e a Varoma com os espargos.
2. Programe **25–30 min/Varoma/vel 1**. Verifique se os espargos estão bem cozidos. (tempo de cozedura depende do tamanho). Se for necessário acrescente mais uns minutos. Sirva os espargos e as batatas a acompanhar pratos de carne ou fiambre frito.

**Cozinhar ao vapor**

Coloque 500 g de água ou caldo no copo de mistura, programando até 30 minutos para cozinhar. Para tempos mais prolongados, aumente a quantidade de água na proporção de 250 g por cada 15 minutos adicionais. Para dar aroma, podem ser adicionados condimentos e ervas aromáticas. Programe a preparação e cozinhe ao vapor com o **tempo indicado/Varoma/ velocidade 1**.

| Legume | Quant. | Tempo de cozinhar ao vapor | Observações |
|---|---|---|---|
| *Brócolos* | *800 g* | *15–18 min* | |
| *Couves* | *800 g* | *25–30 min* | *qualidades diferentes, cortadas em tiras* |
| *Cenouras* | *800 g* | *28–32 min* | *cortadas em tiras (0,5 cm)* |
| *Couve-flor* | *800 g* | *20–25 min* | |
| *Funcho* | *800 g* | *30–40 min* | *cortado em tiras* |
| *Feijão verde* | *800 g* | *25–30 min* | *inteiro* |
| *Pimento* | *500 g* | *15–18 min* | *cortado em tiras (1 cm)* |



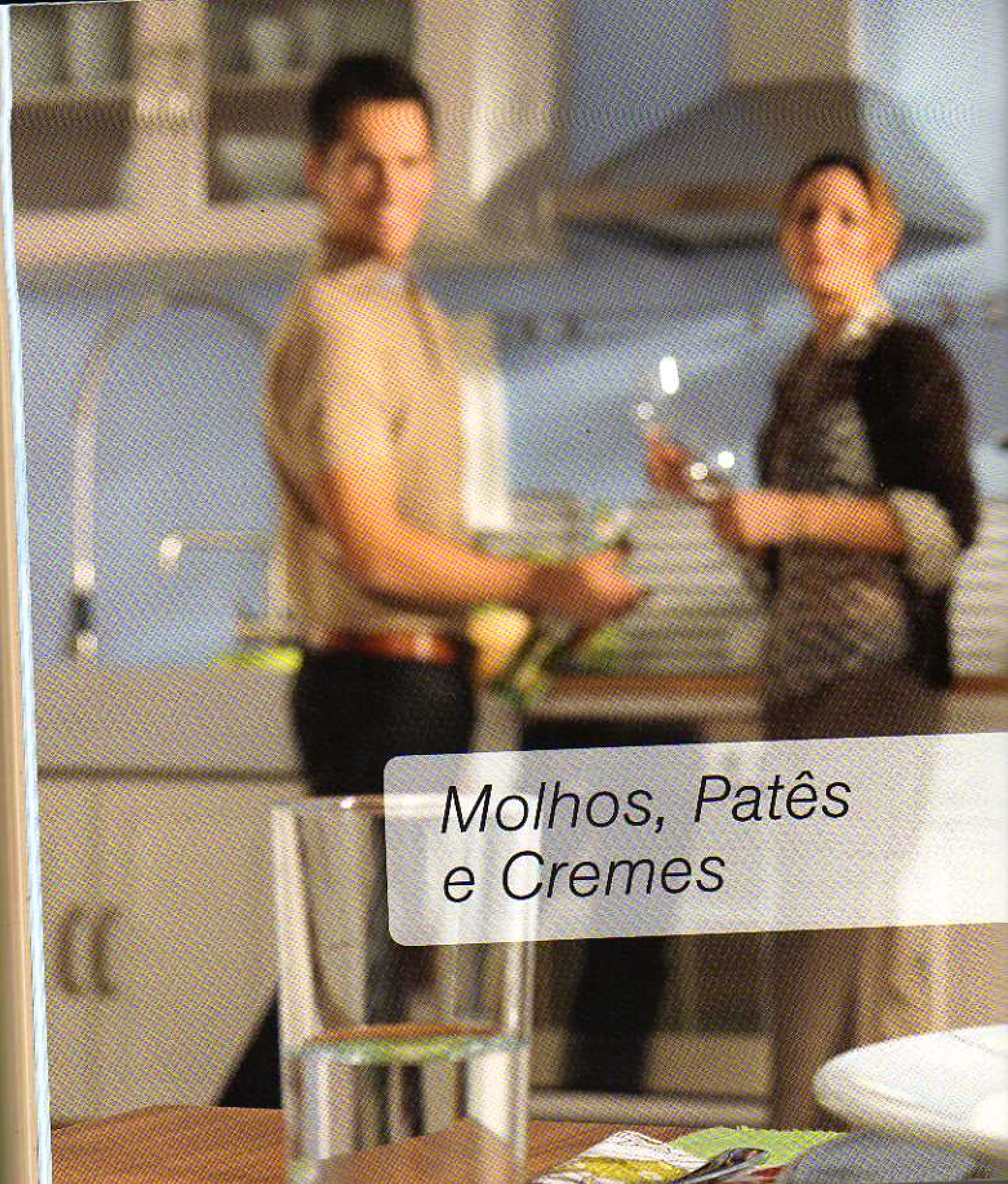




**Dica**
Sirva com molho holandês ou manteiga derretida.

Descascador

Estes tempos podem variar, dependendo da qualidade, do grau de maturação dos ingredientes e, naturalmente, do gosto pessoal. No caso de serem utilizados produtos congelados, o tempo deve ser aumentado. Pode verificar, a qualquer momento, rodando o selector de velocidade para a posição de tampa fechada (⊐ ou ⊐) e abrindo cuidadosamente a Varoma.



# Molhos, Patês e Cremes



Os molhos quentes dão a qualquer prato principal o toque final. Requintados patês e cremes devem ser servidos frios. O paladar é tão pessoal, razão pelo qual estas receitas abrangem o máximo que vai desde o molho pesto, molhos para saladas, tzatziti, patê de amendoim, Húmus até à compota de kiwi-banana.



# 1 Molho Béchamel

## Ingredientes

40 g manteiga
40 g farinha
500 g leite
½ c. chá sal
2 pitadas pimenta
2 pitadas noz moscada

*Tempo total: 10 min.*
*Tempo de preparação: 3 min.*

*6 pessoas*

*fácil*

*por pessoa: prot. 3 g; h. carb. 9 g; gord. 9 g*
*Kj 529; kcal 126*

## Preparação

1. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **6 min/90°/vel 4**.

**Dica**
Para o dobro da quantidade, aumente o tempo **para 10 min.**

# 2 Molho Holandês

## Ingredientes

130 g manteiga cortada em pedaços
50 g vinho branco
1 c. sopa sumo de limão
½ c. chá sal
1 pitada pimenta
4 gemas de ovo

*Tempo total: 10 min.*
*Tempo de preparação: 4 min.*

*4 pessoas*

*fácil*

*por pessoa: prot. 3 g; h. carb. 0 g; gord. 33*
*Kj 1355; kcal 324*

## Preparação

1. **Coloque a «borboleta».** Coloque no copo todos os ingredientes e programe **5–6 min/70° C/vel 2.** Sirva de imediato.

**Dica**
- Se o molho talhar adicione 2–3 c. sopa de vinho branco ou água e misture **30 seg/vel 2.**
- Molho Holandês acompanha bem espargos ao vapor, pequenas batatas, legumes ou peixe ao vapor. Primeiro elabore a receita (ver tabela de cozedura a vapor, pág. 172) e de seguida prepare o molho.

**Alternativa**
- Para preparar molho Maltês, utilize sumo de laranja em vez do sumo de limão.
- Para crianças substitua o vinho branco por água.



# 3 Molho de tomate

Ingredientes

1000 g tomate cortado em pedaços
1 cebola cortada ao meio
1 dente de alho
1 aipo cortado em pedaços
6 pés salsa, só as folhas
5 folhas de manjericão
2 pés tomilho, só as folhas lavadas e secas (ou 1 pitada se for seco)
2 pés manjerona, folhas lavadas e secas (ou 1 pitada se for seco)
1 c. chá sal

| | | | |
|---|---|---|---|
| *Tempo total: 35 min. Tempo de preparação: 5 min.* | *6 pessoas* | *fácil* | *por pessoa: prot. 2 g; h. carb. 5 g; gord. 8 g Kj 153; kcal 36* |

Preparação

1. Coloque no copo o tomate bem escorrido, a cebola, o alho, o aipo e programe **30 min/Varoma/⟲/vel** 1, coloque o cesto sobre a tampa para evitar salpicos.
2. Junte as ervas e o sal pelo o bocal da tampa, aguarde 2 minutos, coloque o copo de medida e misture **1 min/vel 8**. Sirva quente com massa.

# 4 Molho Pesto

Ingredientes

50 g queijo parmesão cortado em pedaços
30 g queijo de cabra cortado em pedaços
30 g pinhões
1 dente de alho
80 g folhas de manjericão
150 g azeite extra virgem
½ c. chá sal

| | | | |
|---|---|---|---|
| *Tempo total: 8 min. Tempo de preparação: 7 min.* | *12 pessoas* | *fácil* | *por pessoa: prot. 3 g; h. carb. 1 g; gord. 18 g Kj 657; kcal 157* |

Preparação

1. Coloque no copo os queijos e rale **15 seg/vel 10**. Reserve.
2. Coloque no copo os pinhões, o alho, as folhas de manjericão, o azeite e pique **20 seg/vel 7**.
3. Junte o sal, o queijo ralado e misture **20 seg/vel 4**. Sirva como um molho e conserve num frasco.

Frasco

Ingredientes

**Molho de mostarda e vinagre balsâmico**

240 g azeite extra virgem
50 g mostarda em grão
50 g vinagre balsâmico
2 c. chá açúcar
2 c. sopa ervas aromáticas mistas (ex. manjericão, orégãos, tomilho, rosmaninho)
1 c. chá sal
¼ c. chá pimenta moída na altura

**Molho de laranja e caril**

200 g óleo de noz, ou de outro fruto seco
130 g sumo de laranja acabado de espremer
1 casca de laranja, (1 x 3 cm)
30 g chalotas
20 g mostarda forte
½ c. chá caril
½ c. chá sal
20 g vinagre de fruta (ex. maçã, pêssego)

**Molho de iogurte**

400 g iogurte
20 g mostarda doce
100 g óleo de girassol
50 g sumo de limão
20 g mel
100 g sumo de maçã ou outro sumo de fruta
½ c. chá sal
1 pitada pimenta

Frasco

*Tempo total: 6 min.*
*Tempo de preparação: 5 min.*

*1 copo*

*fácil*

*por copo*: prot. 3 g; h. carb. 29 g; gord. 241 g Kj 9471; kcal 2260*

*Molho de Mostarda e Vinagre Balsâmico.

Preparação

**Molho de mostarda e vinagre balsâmico**

1. Coloque um frasco na tampa do copo e pese o azeite dentro deste. Reserve.
2. Coloque no copo o resto dos ingredientes e misture **30 seg/vel 4**.
3. Segurando no copo de medida bata **3 min/vel 4** vá vertendo o azeite pelo bocal da tampa. Transfira para um frasco hermético e conserve no frigorífico.

**Molho de laranja e caril**

1. Coloque um frasco na tampa do copo e pese o óleo de noz dentro deste. Reserve.
2. Coloque no copo o resto dos ingredientes e pique **20 seg/vel 8**.
3. Segurando no copo de medida bata **3 min/vel 4**. Vá vertendo o azeite pelo o bocal da tampa. Transfira para um frasco hermético e conserve no frigorífico.

**Molho de iogurte**

1. Coloque no copo todos os ingredientes e misture **10 seg/vel 5**. Transfira para um frasco hermético e conserve no frigorífico.

**Molho de laranja e caril:** *prot. 2 g; h. carb. 14 g; gord. 200 g; Kj 7753; kcal 1851*
**Molho de iogurte:** *prot. 14 g; h. carb. 44 g; gord. 116 g; Kj 5378; kcal 1286*

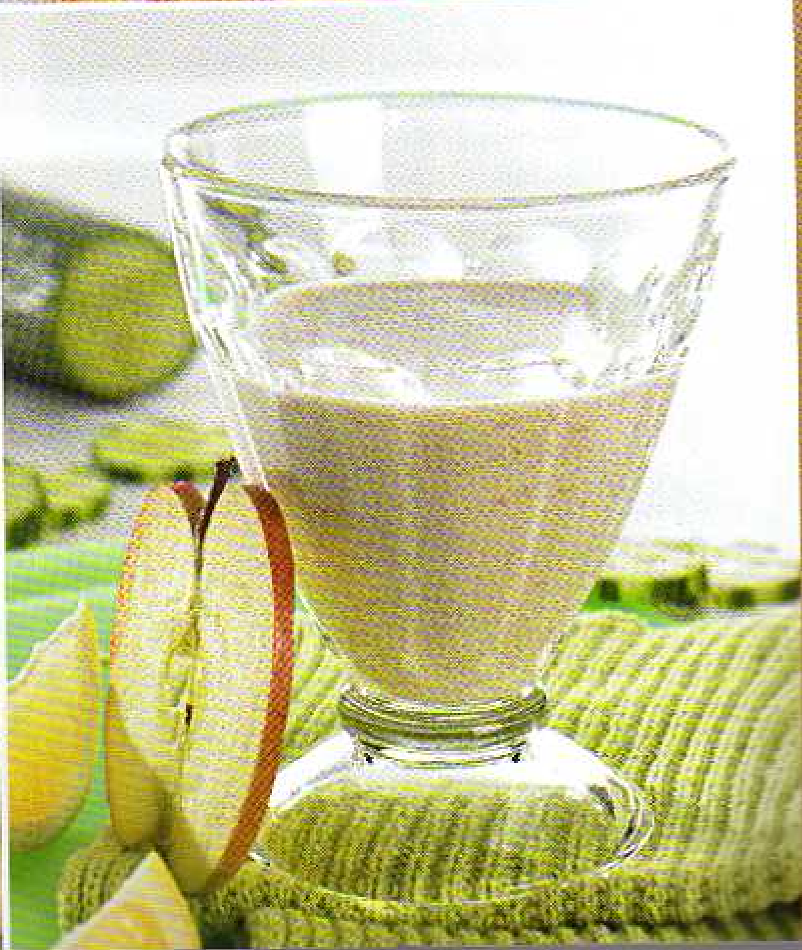
**Dica**

- Poupe tempo e prepare maiores quantidades de molho de salada. Utilize para temperar saladas de alface ou legumes crus e frutas.
- Seja criativo: experimente óleos e vinagres diferentes, acrescente outros temperos e sabores!



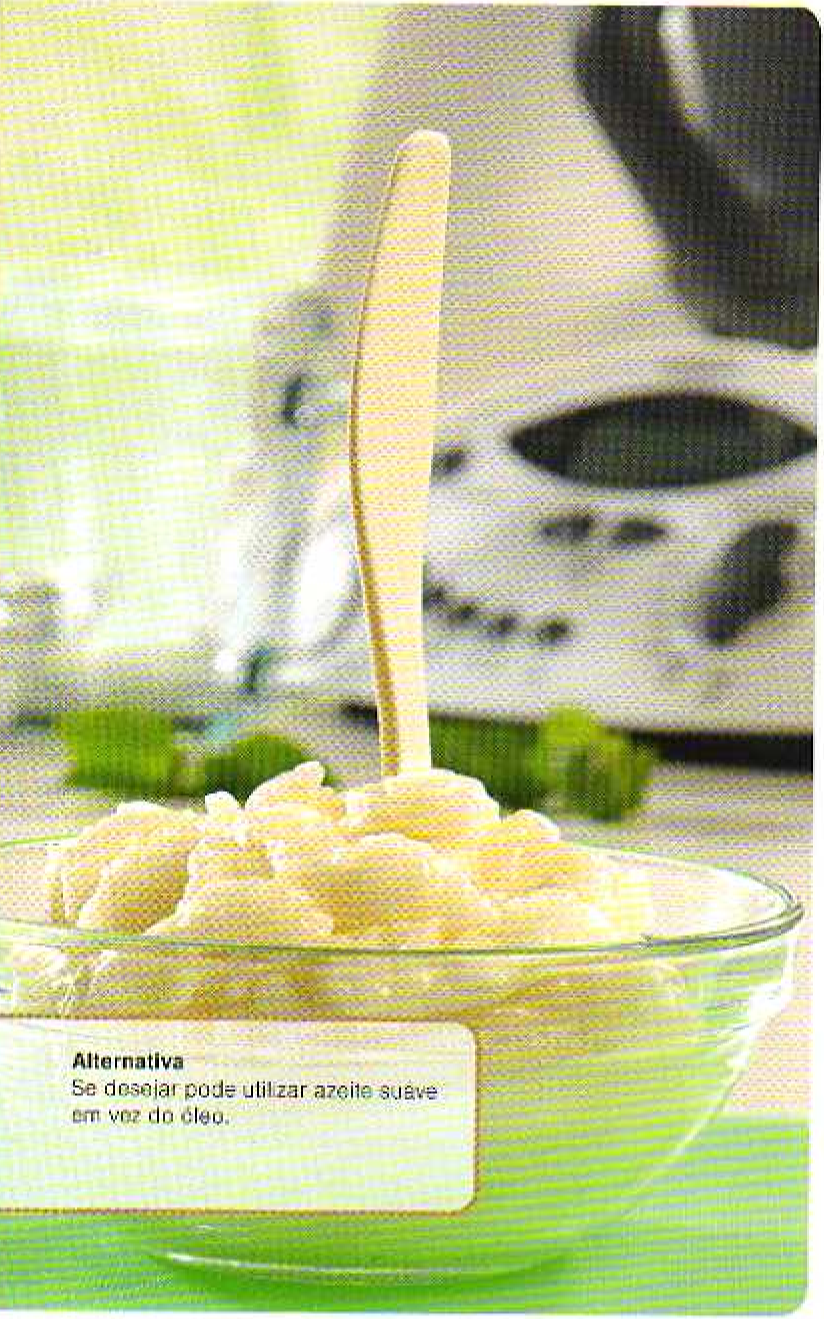






# 6 Molho de alho

| | | | |
|---|---|---|---|
| *Tempo total: 9 min.*<br>*Tempo de preparação: 2 min.* | *10 pessoas* | *média* | *por pessoa: prot. 0 g; h. carb. 1 g; gord. 30 g Kj 1140; kcal 272* |



**Alternativa**
Se desejar pode utilizar azeite suave em vez do óleo.

## Ingredientes

300 g óleo de girassol
20 g sumo de limão
50 g dentes de alho descascados
1 c. chá sal

## Preparação

1. Pese antecipadamente 250 g de óleo de girassol e reserve.
2. Coloque no copo o sumo de limão, os dentes de alho, 50 g de óleo de girassol, o sal e misture **3 min/vel 5**. Com a ajuda da espátula faça descer os resíduos.
3. **Coloque a «borboleta».** Programe **4 min/vel 2–3**, segurando o copo de medida, verta devagar o óleo pelo o bocal da tampa. Conserve no frigorífico até servir.

**Dica**
- Este molho está perfeito quando está tão grosso que uma colher de chá fica de pé.
- Sirva como entrada com pão, ou a acompanhar carne ou peixe.
- Conserva-se vários dias no frigorífico.

# 8 Ketchup

## Ingredientes

1000 g tomate maduro em quartos
180 g pimento encarnado em pedaços
130 g cebola roxa cortada ao meio
2 dentes de alho
100 g vinagre de vinho tinto
1 folha de louro
1 pitada noz-moscada
10 sementes de mostarda
10 grãos de pimenta
1 c. chá paprika picante
1 pitada pimenta caiena
1 c. chá sal
100 g mel

*Tempo total: 1 h. 12 min.*
*Tempo de preparação: 10 min.*

*2 copos*

*fácil*

*por copo: prot. 8 g; h. carb. 62 g; gord. 2 g*
*Kj 1335; kcal 317*

## Preparação

1. No copo coloque o tomate, o pimento, a cebola, os alhos, 50 g de vinagre e pique **5 seg/vel 7**.
2. Junte a folha de louro e programe **40 min/Varoma/vel 2**. Em vez de colocar o copo de medida, coloque o cesto sobre a tampa para evitar salpicos.
3. Retire a folha de louro, adicione o restante vinagre, os temperos, o mel e programe mais **15 min/Varoma/vel 2** para engrossar. Coloque na tampa o copo de medida.
4. Quando terminar programe **1 min/vel 7**. Deite o preparado em frascos previamente bem lavados e esterilizados e feche hermeticamente. Vire os frascos ao contrario durante 10 minutos. Deixe arrefecer.



**Dica**
Pode também conservar no frigorífico até 3 meses.

2 frascos








KETCH-
-UP

# 9 *Tzatziki*

Ingredientes

350 g pepino descascado sem sementes e cortado em pedaços
1 c. chá sal
2–3 dentes de alho
350 g iogurte
30 g azeite
10 g vinagre (opcional)
5 pés aneto picado

| Tempo total: 16 min. Tempo de preparação: 5 min. | 6 pessoas | fácil | por pessoa: prot. 2 g; h. carb. 4 g; gord. 7 g Kj 383; kcal 92 |
|---|---|---|---|

Preparação

1. Coloque no copo o pepino, o sal e pique **3 seg/vel 5**. Deite o pepino ralado para o cesto e deixe escorrer bem durante 10 minutos. Aperte para escorrer bem.
2. Coloque no copo os dèntes de alho e pique **3 seg/vel 7**.
3. Junte o pepino escorrido, o iogurte, o azeite, o vinagre, o aneto e misture **15 seg/vel 3**. Deite numa tigela e conserve no frigorífico até servir.

**Dica**
- Sirva como entrada com pão torrado. Acompanha idealmente ouzo para fazer uma entrada típica grega.
- Se desejar pode utilizar sumo de limão em vez de vinagre.

# 10 *Nata azeda com ervas*

Ingredientes

8 pés ervas frescas (ex. endro, salsa, manjericão, estragão, etc.), só as folhas
200 g natas azedas
1 pitada pimenta
1 c. chá sal de ervas

| Tempo total: 5 min. Tempo de preparação: 4 min. | 4 pessoas | fácil | por pessoa: prot. 2 g; h. carb. 2 g; gord. 5 g Kj 254; kcal 61 |
|---|---|---|---|

Preparação

1. Coloque no copo as ervas frescas e pique **3 seg/vel 7**.
2. Junte o resto dos ingredientes e misture **5 seg/vel 5**. Sirva como entrada ou com bolinhos de batata.

**Dica**
Também pode acrescentar cebolinho. Cortar com uma tesoura.



Tzatziki é uma entrada grega. Também é servido como molho a acompanhar souvlaki e gyros.

# 11 *Molho vermelho picante*

**Ingredientes**

- 4 dentes de alho
- 1 malagueta vermelha fresca (2 cm)
- 1 c. chá semente de cominho
- ½ c. chá sal
- 120 g azeite extra virgem
- 15 g vinagre
- 1 c. sopa paprika doce

| Tempo total | Pessoas | Dificuldade | Valores nutricionais |
|---|---|---|---|
| *Tempo total: 6 min. Tempo de preparação: 3 min.* | *6 pessoas* | *fácil* | *por pessoa: prot. 0 g; h. carb. 1 g; gord. 20 g Kj 775; kcal 185* |

**Preparação**

1. Coloque no copo os alhos, a malagueta, as sementes de cominhos e pique **20 seg/vel 7**.
2. Junte o sal, o azeite, o vinagre, a paprika doce e misture **30 seg/vel 5** de seguida programe **2 min/vel 10** até ficar homogéneo. Transfira para um taça.

**Dica**

- **Molho vermelho:** Se preferir pode tostar as sementes de cominhos numa frigideira.
- **Molho verde:** Se preferir um verde mais intenso adicione salsa que também suavize o gosto dos coentros.
- Este molho acompanha bem carne ou peixe.

# 12 *Molho verde*

**Ingredientes**

- 2 dentes de alho
- 20 g folhas de coentros frescos
- ½ c. chá sal
- 120 g azeite extra virgem
- 15 g vinagre

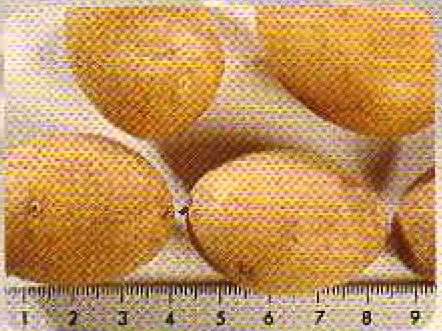
| Tempo total | Pessoas | Dificuldade | Valores nutricionais |
|---|---|---|---|
| *Tempo total: 8 min. Tempo de preparação: 3 min.* | *6 pessoas* | *fácil* | *por pessoa: prot. 0 g; h. carb. 1 g; gord. 20 g Kj 751; kcal 179* |

**Preparação**

1. Coloque no copo os alhos, os coentros e misture **10 seg/vel 6**.
2. Adicione o sal, o azeite, o vinagre e misture **30 seg/vel 5** de seguida triture **2 min /30 seg/vel 10** até ficar homogéneo. Transfira para uma taça.



*Este tipo de molho é das Ilhas Canárias e muito apreciado em Espanha. O molho verde e vermelho são servidos com batata cozida.*






**Preparação da batata a vapor**
Coloque no copo 750 g de água e 2 c. sopa de sal grosso. Coloque na Varoma 1000 g de batata roxa muito pequena lavada e 100 g de sal grosso. Cozinhe ao vapor **30 min/Varoma/vel 1**. Retire o excesso de sal e sirva.

# 13 *Tapenade*

| *Tempo total: 7 min.*<br>*Tempo de preparação: 5 min.* | *10 pessoas* | *fácil* | *por pessoa: prot. 1 g; h. carb. 1 g; gord. 17 g*<br>*Kj 673; kcal 161* |
|---|---|---|---|

## Ingredientes

50 g filetes de anchova de conserva em sal
1 dente de alho
200 g azeitonas pretas sem caroços
100 g alcaparras em vinagre
2 pés tomilho só as folhas
30 g sumo de limão
1 pitada sal
pimenta moída na altura, q.b.
80 g azeite

## Preparação

1. Escorra as anchovas e passe por água para tirar o excesso de sal.
2. Coloque no copo o alho e pique **3 seg/vel 5**.
3. Junte o resto dos ingredientes, excepto o azeite e programe **1 min/vel 4.**
4. Segure o copo de medida com a mão e bata **1 min/vel 4.** Entretanto deite devagar o azeite pelo bocal da tampa. Deite numa taça e rectifique os temperos.

**Dica**
- Sirva como uma entrada com tostas ou com legumes crus.
- Guarde no frigorífico até 2 semanas.





# 14 Patê de amendoim

*Tempo total: 1 h. 20 min.*
*Tempo de preparação: 5 min.*

*12 pessoas*

*fácil*

*por pessoa: prot. 5 g; h. carb. 7 g; gord. 14 g*
*Kj 722; kcal 173*

## Ingredientes

1 malagueta vermelha cortada em pedaços
2 dentes de alho
20 g óleo de amendoim ou óleo de coco
160 g amendoim torrado
400 g leite de coco
30 g açúcar de cana
60 g polpa de tamarindo, ou pasta
20 g molho de peixe
1 c. sopa pasta de camarão
¼ c. chá sal

## Preparação

1. Coloque no copo a malagueta, os alhos e pique **2 seg/vel 7**.
2. Junte o óleo de amendoim e programe **3 min/Varoma/vel 1**.
3. Junte os amendoins, o leite de coco e programe **4 min/Varoma/vel 1**, de seguida programe **10 min/80° C/vel** ⟲.
4. Junte o açúcar, a polpa de tamarindo, o molho de peixe, a pasta de camarão, o sal e programe **2 min/100° C/vel 1**.
5. Triture tudo **1 min/vel 10**, e reserve numa taça. Deixe arrefecer completamente antes de servir.

**Dica**
O patê de amendoim é delicioso e tradicionalmente acompanha galinha satay, peixe e carne grelhada e outros pratos à base de arroz tailandeses.





# 15 *Húmus*

*Tempo total: 7 h.*
*Tempo de preparação: 10 min.*

*8 pessoas*

*média*

*por pessoa: prot. 6 g; h. carb. 16 g; gord. 14 g Kj 897; kcal 214*

## Ingredientes

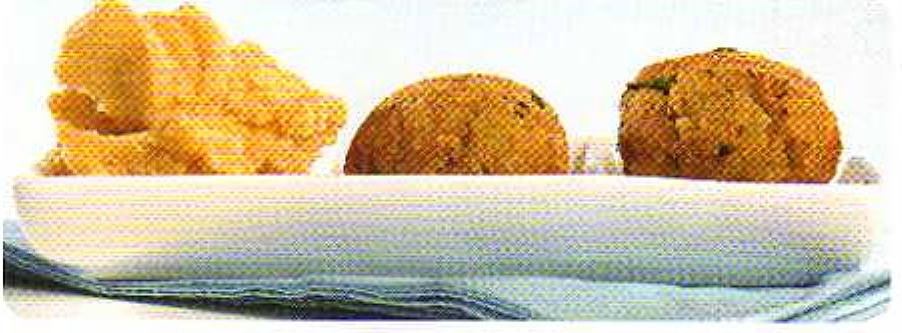
250 g grão de bico seco
1500 g água
30 g semente de sésamo
2 dentes de alho
20 g óleo de sésamo
60 g azeite
50 g sumo de limão
1 c. chá sal
1 c. chá paprika
pimenta caiena, a gosto

## Preparação

1. Coloque numa tigela o grão-de-bico, 500 g de água e deixe de molho 6–8 horas. Escorra o grão.
2. Coloque no copo as sementes de sésamo e programe **6 min/Varoma/↺/vel 1**. De seguida pulverize **30 seg/vel 9**. Reserve numa taça.
3. Coloque no copo o grão demolhado, 1000 g de água e programe **40 min/100° C/↺/vel 1**. Coloque o cesto, segure com a espátula e escorra a água de cozedura numa tigela. Reserve a água. Retire o cesto.
4. Junte 100 g de água da cozedura, os dentes de alho e triture **1 min/vel 7**.
5. Junte as sementes de sésamo pulverizadas, o resto dos ingredientes e misture **20 seg/vel 4**. Sirva o Húmus como entrada com pão pita ou a acompanhar falafel, ou com beringelas grelhadas, peixe ou frango.

**Alternativa**

- Se o Húmus ficar muito grosso, junte mais água de cozedura.
- Versão rápida: utilize 400 g de grão-de-bico cozido e evite os passos de demolhar e cozinhar o grão. Utilize 30 g de tahini em vez de sementes de sésamo e salte o passo 2.





*Húmus é muito popular e utilizado de várias formas no Médio Oriente.*

# 16 *Patê de queijo fresco*

| | | | |
|---|---|---|---|
| *Tempo total: 10 min.*<br>*Tempo de preparação: 10 min.* | *20 pessoas* | *fácil* | *por pessoa: prot. 3 g; h. carb. 1 g; gord. 5 g*<br>*Kj 254; kcal 61* |

## Ingredientes

1–2 dente de alho
80 g pimento encarnado cortado em pedaços
80 g pimento amarelo cortado em pedaços
100 g pepino cortado em pedaços sem sementes
400 g queijo fresco de barrar
¼ c. chá caril
½ c. chá paprika picante
½ c. chá sal
¼ c. chá pimenta

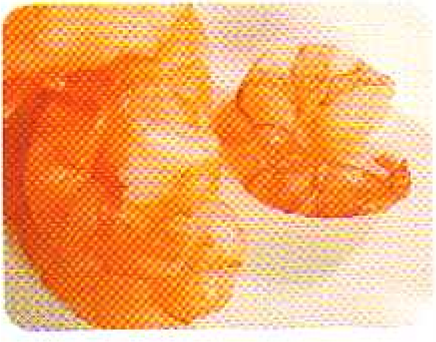
## Preparação

1. Coloque no copo os alhos e pique **5 seg/vel 5**.
2. Junte os pimentos, o pepino e pique **5 seg/vel 5**. Coloque o cesto no copo, segure com a espátula e verta o líquido. Retire o cesto.
3. Junte o queijo, as especiarias e misture **10–15 seg/vel 2** com a ajuda da espátula. Reserve no frigorífico até servir.

**Dica**
- Sirva com pão, tostas, bolachas de água e sal ou como um molho para acompanhar um churrasco. Também pode utilizar como recheio para batatas a murro e outros legumes.
- Conserva-se uma semana no frigorífico.







**Alternativa**
- Seja criativo e invente o seu patê preferido. Pique primeiro sempre os ingredientes principais (ex. legumes, fruta, presunto, peixe) e depois misture o queijo fresco e os temperos.
- **Patê de Alho Francês:** Coloque no copo 50 g chalotas, 50 g de alho francês em rodelas e pique **5 seg/vel 5**. Junte o queijo, 1¼ c. chá sal de ervas (caseiro), 1 pitada de pimenta e misture **10–15 seg/vel 2**.
- **Patê de Ervas:** Misture ervas frescas ou congeladas, especiarias de sua escolha com o queijo fresco.



# 17 Chutney de manga

Tempo total: 1 h. 20 min.
Tempo de preparação: 10 min.

2 frascos

fácil

por frasco: prot. 5 g; h. carb. 205 g; gord. 2 g
Kj 3720; kcal 889

## Ingredientes

1 c. sopa pimenta de Sichuán
2 dentes de alho
10 g gengibre, em fatias finas
80 g cebola, cortada ao meio
20 g água
250 g açúcar
700 g manga sem a casca e sem caroço, cortada em pedaços
120 g vinagre
1 c. chá sal
½ c. chá açafrão
100 g passas de uvas

## Preparação

1. Coloque no copo a pimenta e programe **6 min/Varoma/⟲/vel 1**. De seguida pulverize **25 seg/vel 10** e reserve numa taça.
2. Coloque no copo os alhos, o gengibre e pique **2 seg/vel 8**. Com a ajuda da espátula, faça descer os resíduos da parede do copo.
3. Junte a cebola e pique **3 seg/vel 5**. Transfira para uma taça e reserve.
4. Coloque no copo a água, o açúcar e programe **5 min/100° C/vel 1**.
5. Junte a pimenta de Sichuán reservada, a mistura de cebola, o gengibre, a manga, o vinagre, o sal, o açafrão, as passas e programe **45 min/100° C/vel 1**. Retire o copo de medida e coloque o cesto em cima da tampa.
6. Retire o cesto e coloque o copo de medida. Misture **10 seg/vel 4**. Verta para dois frascos quentes e feche de imediato as tampas (de rosca). Coloque os frascos 10 minutos com a tampa para baixo.

**Dica**
- Sirva como um molho com pão ou queijo ou como condimento para peixe ou carne frita.

2 frascos





**Alternativa**
Esta receita pode ser preparada com maçã, pêra, ameixa, alperce ou papaia.



# 18 *Compota de framboesa*

*Tempo total: 40 min.*
*Tempo de preparação: 15 min.*

*3 frascos*

*fácil*

*por frasco: prot. 4 g; h. carb. 179 g; gord. 1 g*
*Kj 3260; kcal 768*

Ingredientes

1000 g framboesas,
ou outros frutos

**Açúcar próprio para doces**
500 g açúcar p/doces (Gelfix) 2 : 1
(fruta : açúcar)

**Pectina de maçã**
1 c. chá sumo de limão
50 g pectina de maçã,
ver embalagem
500 g açúcar





Preparação

**Solidificante: açúcar próprio para doces**

1. Coloque no copo as framboesas e pique **5 seg/vel 5**.
2. Junte o açúcar e programe **14 min/100° C/vel 2**.
3. Verifique o ponto de açúcar do doce e verta para três frascos quentes. Feche de imediato as tampas (de rosca). Coloque os frascos 10 minutos com a tampa para baixo.

**Solidificante: Pectina**

1. Coloque no copo as framboesas e pique **5 seg/vel 5.** De seguida programe **10 min/100° C/vel 2.**
2. Junte o sumo de limão, a pectina e misture **5 seg/vel 3**, de seguida programe **2 min/100° C/vel 2.**
3. Junte o açúcar e misture **10 seg/vel 3** de seguida programe **5 min/100° C/vel 2.**
4. Verifique o ponto de açúcar do doce e verta para três frascos quentes. Feche de imediato as tampas (de rosca). Coloque os frascos 10 minutos com a tampa para baixo.

**Dica**

- Para testar o ponto ver pág. 204.
- Depois de aberto, o doce conserva-se no frigorífico durante um mês.

3 frascos



**Variação**

- Seguindo esta receita pode utilizar qualquer fruta. Consoante a quantidade de pectina de cada fruta o doce pode subir até à tampa do copo, se for o caso reduza a temperatura para 90°C.
- Se utilizar pectina ou ágar-ágar poderá optar por outro tipo de adoçante, por ex. açúcar branco, açúcar amarelo, mel, frutose. A utilização de pouco ou nenhum açúcar poderá comprometer a conservação do doce.

# 19 Compota de kiwi e banana

Ingredientes

350 g kiwi sem casca e em metades
150 g banana sem casca aos pedaços
1 c. chá sumo de limão
250 g açúcar
1 c. chá ágar-ágar

| Tempo | Quantidade | Dificuldade | Valores nutricionais |
| --- | --- | --- | --- |
| *Tempo total: 15 min.<br>Tempo de preparação: 10 min.* | *2 frascos* | *fácil* | *por frasco: prot. 3 g; h. carb. 159 g; gord. 1 g<br>Kj 2838; kcal 676* |

2 frascos



Preparação

1. Coloque no copo o kiwi, a banana, o sumo de limão e pique **7 seg/vel 4**.
2. Junte o açúcar, o ágar-ágar e programe **8 min/100° C/⟲/vel 2**.
3. Verifique o ponto de açúcar do doce, e verta para dois frascos quentes. Feche de imediato as tampas (de rosca). Coloque os frascos 10 minutos com a tampa para baixo.

**Dica**

- Testar o ponto de açúcar: antes de começar a receita, coloque um pires no congelador. Coloque uma c. chá doce no prato frio. Quando arrefecer, empurre com o dedo. Se enrugar está pronto! Se não enrugar deixe ferver mais 2 minutos e repita o teste.
- Para garantir a conservação do doce: lave bem os frascos com água e sabão e seque no forno morno ou lave na máquina da loiça. Verta o doce enquanto os frascos estão quentes.
- Se prefere o doce sem pedaços, cozinhe o doce sem ⟲ e triture na vel 8.
- Depois de aberto, o doce conserva-se no frigorífico durante um mês.

**Variação**

- Para **doce de alperce** coloque no copo 500 g de alperces sem caroço e pique **3 seg/vel 5**. Junte 250 g de mel, uma c. sopa rasa de ágar-ágar e programe **8 min/100° C/⟲/vel 2**. Proceda como indicado na receita.
- Seguindo esta receita pode utilizar qualquer fruta. Consoante a quantidade de pectina de cada fruta o doce pode subir até à tampa do copo, se for o caso reduza a temperatura para 90°C.
- Se utilizar pectina ou ágar-ágar poderá optar por outro tipo de adoçante, ex. açúcar branco, açúcar amarelo, mel, frutose. A utilização de pouco ou nenhum açúcar poderá comprometer a conservação do doce.

# 20 Doce de ameixa

Ingredientes

600 g ameixas ao meio sem caroço
100 g açúcar

| Tempo total: 30 min. Tempo de preparação: 15 min. | 2 frascos | fácil | por frasco: prot. 2 g; h. carb. 80 g; gord. 1 g Kj 1426; kcal 341 |
|---|---|---|---|

**Dica**

- Doce de ameixa é uma delícia com pão ou torradas e também combina bem com sobremesas tipo dumplings ao vapor e panquecas.
- Conserva-se no frigorífico algumas semanas.

2 frascos

Preparação

1. Coloque no copo as ameixas e pique **30 seg/vel 4**.
2. Junte o açúcar e programe **20 min/100° C/vel 2**.
3. Triture **20 seg/vel 7–8** e verta para dois frascos quentes. Feche de imediato as tampas (de rosca). Coloque os frascos 10 minutos com a tampa para baixo. Deixe arrefecer completamente antes de conservar no frigorífico.

# 21 Creme de chocolate e avelã

Ingredientes

90 g açúcar
130 g avelã
60 g chocolate p/culinária em pedaços
70 g manteiga amolecida
100 g leite

| Tempo total: 2 h. Tempo de preparação: 4 min. | 1 frasco | fácil | por frasco: prot. 23 g; h. carb. 134 g; gord. 161 g Kj 8678; kcal 2073 |
|---|---|---|---|

**Dica**

- Um creme de barrar delicioso sobre tostas, crepes ou panquecas. Para uma bebida quente adicione ao leite quente 1–2 c. chá de creme.
- Guarde no frigorífico.

Frasco

Preparação

1. Coloque no copo o açúcar e pulverize **10 seg/vel 9**.
2. Adicione a avelã e programe **20 seg/vel 9**.
3. Junte o chocolate e rale **20 seg/vel 9**.
   Use a espátula para baixar o chocolate das paredes do copo.
4. Adicione o resto dos ingredientes e programe **3 min/50° C/vel 2**.
   Coloque o chocolate num frasco previamente esterilizado e guarde no frigorífico.





# 22 *Lemon curd*

Ingredientes

- 240 g açúcar
- casca de 2 limões
- 120 g manteiga
- 3 ovos
- 150 g sumo de limão acabado de espremer (3–5 limões)

*Tempo total: 1 h.*
*Tempo de preparação: 8 min.*

*1 frasco*

*fácil*

*por frasco: prot. 24 g; h. carb. 248 g; gord. 120 g*
*Kj 9250; kcal 2211*

Preparação

1. Coloque no copo o açúcar e pulverize **15 seg/vel 10**.
2. Junte as cascas e pulverize **20 seg/vel 10**.
3. Adicione a manteiga, os ovos, o sumo de limão e programe **20 min/90° C/vel 2**, sem o copo de medida.
4. Coloque o copo de medida e programe **25 seg/vel 6**. Deite o Lemon curd em frascos previamente esterilizados e feche hermeticamente. Guarde no frigorífico depois de aberto.

**Dica**
- Pode guardar no frigorífico até um mês.
- Este creme é típico inglês, delicioso sobre tostas e sobremesas.

2 frascos

# 23 *Molho de baunilha*

Ingredientes

- 300 g leite
- 4 gemas de ovo
- 1 pitada sal
- 50 g açúcar
- ½ vagem de baunilha

*Tempo total: 8 min.*
*Tempo de preparação: 3 min.*

*4 pessoas*

*fácil*

*por pessoa: prot. 6 g; h. carb. 16 g; gord. 9 g*
*Kj 702; kcal 167*

Preparação

1. **Coloque a «borboleta».** Deite no copo o leite, as gemas, o sal e o açúcar
2. Corte a vagem de baunilha ao comprido, retire as sementes da vagem raspando com a ponta de uma faca, junte as sementes, a vagem e progra **6 min/80° C/⟲/vel 4.** Deite o molho para uma taça, retire a vagem de baunil e sirva morno ou frio.

**Dica**
Molho de baunilha morno liga bem com gelado de chocolate e strudel de maçã. Sirva frio com fruta fresca.



1 *Zabaione*

pag. 212



# Sobremesas

Para além das sobremesas clássicas como Leite Creme, Mousse de Chocolate e Gelados, neste capítulo irá encontrar algumas especialidades mais exóticas como por exemplo a Pavlova Australiana e Iogurte de Coco. Surpreenda-se.

# 1 *Zabaione*

Ingredientes

60 g Marsala seco
60 g vinho branco seco
120 g açúcar
120 g gema de ovo à temperatura ambiente (cerca de 6 gemas)

| *Tempo total: 14 min. Tempo de preparação: 5 min.* | *4 pessoas* | *fácil* | *por pessoa: prot. 5 g; h. carb. 30 g; gord. 10 g Kj 1047; kcal 250* |
|---|---|---|---|

**Dica**

- O Zabaione é uma sobremesa típica italiana. Servida natural ou como um molho com fruta fresca ou strudel.
- Se não tiver marsala, utilize vinho branco seco, para as crianças prepare com sumo de uva.

Preparação

1. **Coloque a «borboleta».** Coloque no copo todos os ingredientes e programe **9 min/70° C/vel 3. Retire a «borboleta»** e sirva de imediato em taças de sobremesa.

# 2 *Leite creme de chocolate*

Ingredientes

50 g chocolate p/culinária partido em pedaços
500 g leite
20 g açúcar
20 g amido de milho
1 ovo (opcional)

| *Tempo total: 10 min. Tempo de preparação: 2 min.* | *4 pessoas* | *fácil* | *por pessoa*: prot. 7 g; h. carb. 21 g; gord. 10 g Kj 842; kcal 201* |
|---|---|---|---|

*opcional ovo incluído

**Dica**

- Para prevenir a formação de uma «pele» na superfície, cubra com película aderente a tocar no creme.
- Se desejar, pode dobrar a receita tem apenas de prolongar o tempo de cozedura por mais 3 minutos.

Preparação

1. Coloque no copo o chocolate e rale **10 seg/vel 4.**
2. **Coloque a «borboleta».** Junte o resto dos ingredientes e programe **7 min/100° C/vel 2–3.** Coloque numa taça de sobremesa e sirva morno ou frio.





**Alternativa**
Utilize o seu chocolate preferido ou adicione algumas especiarias: ex. baunilha, canela. Para obter uma cor mais intensa de chocolate, acrescente 1 c. sopa de cacau.

# 3 *Mousse de chocolate*

*Tempo total: 3 h. 20 min.*
*Tempo de preparação: 15 min.*

*6 pessoas*

*média*

*por pessoa: prot. 7 g; h. carb. 32 g; gord. 20 g*
*Kj 1422; kcal 340*

Ingredientes

100 g açúcar
200 g chocolate p/culinária em pedaços
100 g natas com min. 30% gordura
4 ovos
1 pitada sal

Preparação

1. Coloque no copo o açúcar e pulverize **10 seg/vel 10.** Reserve numa taça.
2. Coloque no copo o chocolate e rale **15 seg/vel 8**. Com a espátula baixe o chocolate das paredes do copo.
3. Junte o açúcar pulverizado, as natas e programe **4 min/50° C/vel 2**.
4. Separe as gemas das claras de ovo. Junte as gemas e programe **15 seg/vel 4**. Reserve a mistura para uma taça média. Lave bem o copo.
5. **Coloque a «borboleta».** Junte as claras, a pitada de sal e programe **5 min/vel 3.** Misture as claras com o creme de chocolate, envolvendo bem com a ajuda da espátula. Deite numa taça e leve ao frigorífico pelo menos 3 horas antes de servir.

**Dica**

- Pode aromatizar o chocolate com licor de laranja (Cointreau) ou rum, adicionando 2 a 3 colheres de sopa no passo 3.
- Pode incorporar laranja cristalizada ou lascas de chocolate no final.







# 4 Creme Catalão

Tempo total: 1 h. 20 min.
Tempo de preparação: 10 min.

8 pessoas

média

por pessoa: prot. 8 g; h. carb. 43 g; gord. 12 g
Kj 1327; kcal 317

## Ingredientes

- 1000 g leite
- 10 gemas de ovo
- 260 g açúcar
- 40 g amido de milho
- 1 c. chá açúcar baunilhado
- 1 pitada sal
- casca de 1 limão
- 1 pau de canela

## Preparação

1. **Coloque a «borboleta».** Coloque no copo o leite, as gemas, 200 g de açúcar, o amido de milho, o açúcar baunilhado, o sal e misture **15 seg/vel 3**.
2. Junte a casca de limão, o pau de canela e programe **12 min/90° C/vel 2**.
3. Retire o pau de canela, a casca de limão e divida em 8 tigelas e deixe arrefecer. Polvilhe com 60 g de açúcar e queime com um maçarico (até o açúcar formar uma película fina dourada).

8 tigelas e 1 Maçarico








Sobremesa tradicional da Catalunha.

# 5 Arroz doce

Ingredientes

- 1000 g leite
- 50 g açúcar, mais para polvilhar
- 1 pitada sal
- 220 g arroz carolino ou arroz próprio para arroz doce

| | | | |
|---|---|---|---|
| Tempo total: 58 min. Tempo de preparação: 5 min. | 4 pessoas | fácil | por pessoa: prot. 6 g; h. carb. 35 g; gord. 5 g Kj 863; kcal 206 |

Preparação

1. Coloque no copo o leite, o açúcar, o sal e programe **8 min/90° C/vel 1** sem o copo de medida.
2. Junte o arroz e programe **30 min/90° C/⟲/vel 1**, sem o copo de medida. Reserve numa tigela e deixe o arroz repousar. Sirva quente ou frio, polvilhado com açúcar.

**Dica**
- Sirva com molho de frutos vermelhos.
- Se desejar mais doce polvilhe com mais açúcar ou uma mistura de açúcar e canela.
- Como sobremesa principal serve 3–4.

# 6 Molho de frutos vermelhos

Ingredientes

- 600 g frutos vermelhos frescos
- 250 g vinho branco
- 10 g rum
- 1 c. sopa amido de milho
- 50 g açúcar

| | | | |
|---|---|---|---|
| Tempo total: 15 min. Tempo de preparação: 10 min. | 8 pessoas | fácil | por pessoa: prot. 1 g; h. carb. 12 g; gord. 0 g Kj 344; kcal 82 |

Preparação

1. Coloque no copo 300 g de frutos, o vinho branco, o rum, o amido de milho, o açúcar e triture **10 seg/vel 9**. Programe **9 min/100° C/vel 3**.
2. Junte o resto dos frutos e misture **15 seg/⟲/vel 2**. Deite o molho de frutos vermelhos numa taça de vidro e deixe arrefecer antes de servir.

**Dica**
- Sirva em taças individuais, a cobrir o arroz doce, pudim de baunilha, ou gelado.
- Poderá utilizar frutos vermelhos congelados. Deixe descongelar antes de utilizar.



**Alternativa**

- Para as crianças poderá utilizar 260 g de sumo de fruta (ex. cereja, uva ou maçã) em vez do vinho e rum.
- Pode experimentar com outras frutas (ex. kiwi, ananás, banana ou pêssego); jogue com as cores.

# 7 Pavlova

Ingredientes

220 g açúcar
4 claras de ovo à temperatura ambiente
1 pitada sal (opcional)
½ c. chá cremor de tártaro
1 c. chá açúcar baunilhado
1 c. sopa amido de milho
1 c. chá sumo de limão
300 g natas
250 g framboesas
6 maracujás cortados ao meio

*Tempo total: 2 h.
Tempo de preparação: 10 min.*

*6 pessoas*

*média*

*por pessoa: prot. 5 g; h. carb. 44 g; gord. 16 g
Kj 1466; kcal 351*

**Dica**

- Sirva com outros frutos de verão (morangos, mirtilos, pêssegos ou uvas) e regue com molho de fruta.
- O merengue é uma excelente receita para aproveitar claras excedentes.
- Para que o merengue fique mais seco, não use amido de milho nem o sumo de limão. Desligue o forno mas deixe o merengue arrefecer lá dentro.

Prato de forno, papel vegetal



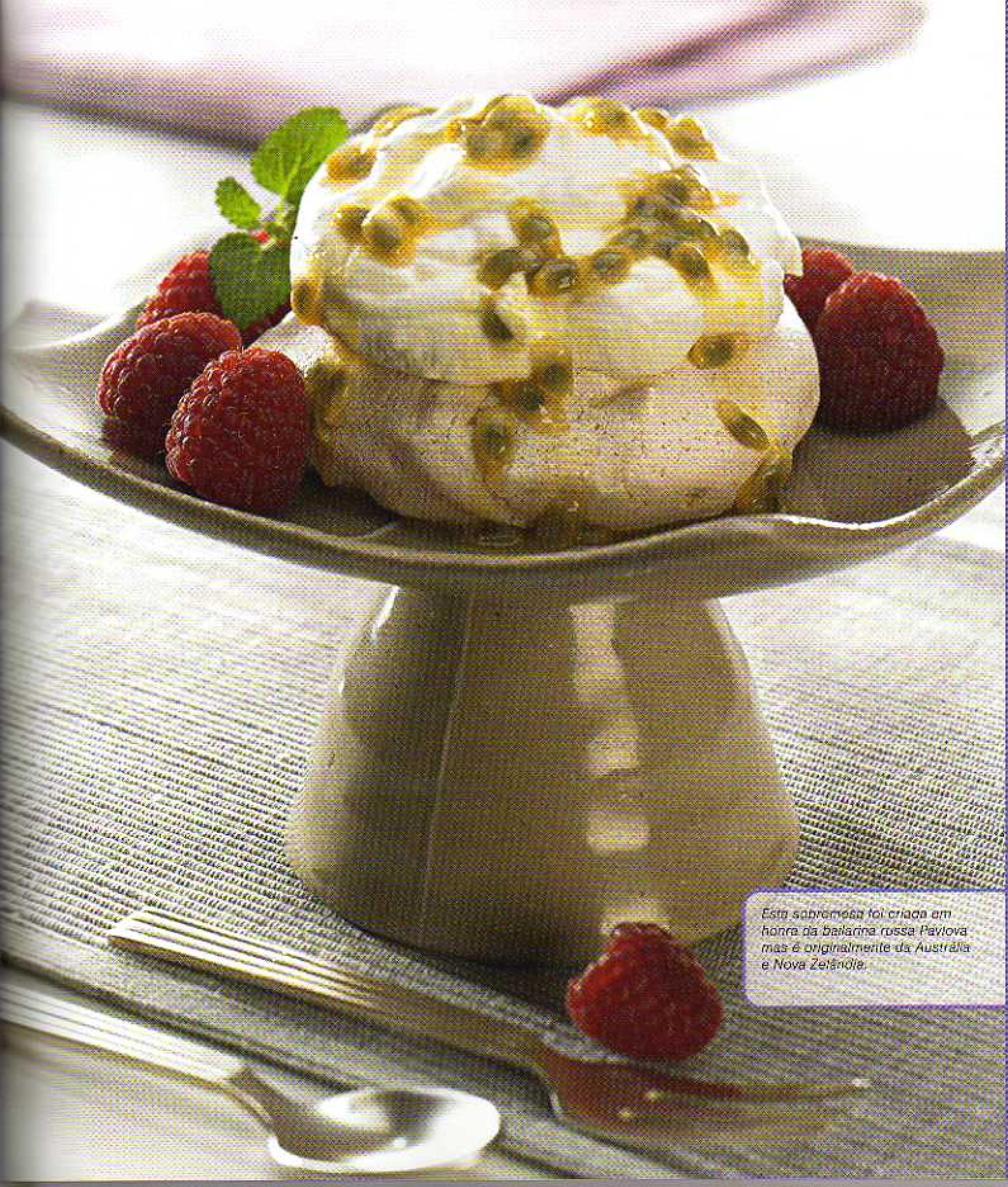
Preparação

**Merengue**

1. Pré-aqueça o forno a 120° C
2. Coloque no copo o açúcar e pulverize **3 seg/vel 9**. Retire e reserve numa taça.
3. Coloque a **«borboleta»**. Coloque no copo as claras, o sal, o cremor de tártaro e bata **6 min/vel 3** sem o copo de medida. Programe a **vel 3** e adicione através do bocal da tampa uma colher de cada vez, o açúcar pulverizado e o açúcar baunilhado.
4. Bata **1 min/vel 3** e junte através do bocal da tampa o amido de milho e o sumo de limão. Retire a **«borboleta»**. Com a ajuda de uma 1 c. sopa, coloque num tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal, a mistura de merengue dividida em seis montes. Deixe espaço entre os montes. Leve ao forno pré-aquecido a 120° C cerca de 1 hora e 15 minutos. Ficarão estaladiços por fora e ligeiramente moles por dentro. Deixe arrefecer.

**Preparação da Pavlova**

5. Coloque a **«borboleta»**. Coloque as natas no copo e bata na **vel 3** até montar.
6. Para servir, coloque os merengues em pratos rasos, cubra com natas, coloque algumas framboesas por cima e regue com a polpa de maracujá. Sirva de imediato.



*Esta sobremesa foi criada em honra da bailarina russa Pavlova mas é originalmente da Austrália e Nova Zelândia.*

# 8 *Crumble de maçã*

Ingredientes

**Crumble**
100 g manteiga cortada em pedaços, mais para untar
80 g açúcar
150 g farinha
1 pitada sal

**Recheio**
600 g maçãs sem caroços, em quartos
1 c. sopa sumo de limão
40 g açúcar
1 c. chá canela

*Tempo total: 45 min.*
*Tempo de preparação: 10 min.*

*6 pessoas*

*fácil*

*por pessoa: prot. 3 g; h. carb. 49 g; gord. 15 g*
*Kj 1461; kcal 349*

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180° C.

**Crumble**

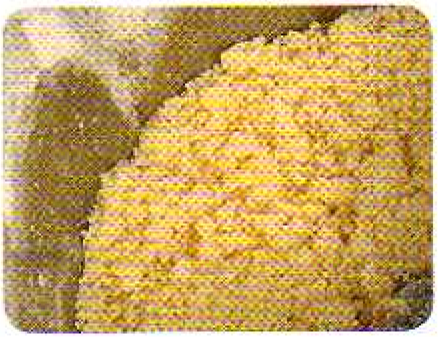
2. Coloque no copo todos os ingredientes do crumble e programe **10 seg/vel 6**. Reserve numa tigela.

**Recheio**

3. Coloque no copo todos os ingredientes e pique **2 seg/vel 4** e aqueça **5 min/100° C/⟲/vel 1**. Coloque o recheio num pirex previamente untado.
4. Espalhe a mistura do crumble por cima da maçã e leve ao forno pré-aquecido a 180° C cerca de 25–30 minutos, até ficar dourado. Sirva morno.

**Dica**
- Sirva o seu crumble com natas batidas, molho de baunilha ou gelado.
- Quando receber visitas, prepare o crumble com antecedência e leve ao forno quando forem para a mesa.
- Pode dobrar a receita, apenas tem de cozer a mistura de maçã mais 3 minutos.

Caçarola





**Alternativa**
- Crumble: Substitua até 50 g de farinha com amêndoa moída ou nozes.
- Seja criativo, recheie o seu crumble com outras frutas (ex. peras, pêssegos, amoras, uvas, ameixa) Algumas frutas nem precisam de ser arranjadas.

# 9 *Gelado de manga*

*Tempo total: 5 min.*
*Tempo de preparação: 5 min.*

*6 pessoas*

*fácil*

*por pessoa: prot. 3 g; h. carb. 14 g; gord. 5 g*
*Kj 489; kcal 117*

## Ingredientes

300 g manga em pedaços, previamente congelada
300 g leite congelado em cuvetes
50 g leite condensado
50 g natas

## Preparação

1. Coloque no copo todos os ingredientes e misture **10 seg/vel 6** com a ajuda da espátula e de seguida programe **30 seg/vel 10**. Sirva de imediato.

**Dica**

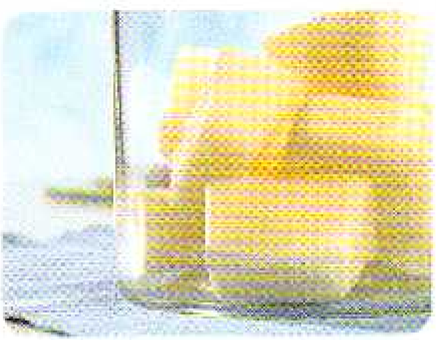
- A manga congelada em pedaços é preparada da seguinte forma: Descasque e tire o caroço. Corte em pedaços (aprox. 3 x 3 cm) e congele num tabuleiro, separando os pedaços uns dos outros. Quando estiverem congelados é só utilizá-los ou colocar num saco para congelação e guardar.
- Tenha sempre no congelador fruta. Pode congelar sobras de fruta ou aproveitar fruta muito madura em vez de comprar fruta congelada.

**Alternativa**

Pode utilizar outras frutas, ex. papaia, cereja, morango. Para gelado de morango: pulverize 100 g de açúcar, junte 300 g de morangos, 300 g de leite congelado em cubos, e 1 c. sopa de sumo de limão e repita o passo 1.









# 10 Gelado de fruta

Ingredientes

60 g açúcar, mais a gosto
500 g cerejas* congeladas
100 g queijo fresco magro
(ex. quark ou philadephia)
50 g iogurte natural

Tempo total: 14 min.
Tempo de preparação: 5 min.

6 pessoas

fácil

por pessoa: prot. 3 g; h. carb. 27 g; gord. 1 g
Kj 553; kcal 132

**Dica**
Utilize a sua fruta preferida (ex. morangos, framboesas, pêssegos). Aproveite sobras de fruta e congele em bocados.

Preparação

1. Coloque no copo o açúcar e pulverize **15 seg/vel 10**.
2. Junte as cerejas congeladas e pulverize **15 seg/vel 8**.
3. Junte o queijo, o iogurte e misture **30–40 seg/vel 4–5** com a ajuda da espátula. Sirva de imediato.

# 11 Gelado de limão

Ingredientes

400 g água
350 g açúcar
250 g água fria
200 g sumo de limão
1 clara de ovo

Tempo total: 8 h. 20 min.
Tempo de preparação: 10 min.

6 pessoas

média

por pessoa: prot. 1 g; h. carb. 44 g; gord. 0 g
Kj 766; kcal 183

Formas de alumínio ou silicone

Preparação

1. Coloque no copo a água, o açúcar e programe **5 min/100° C/vel 3**.
2. Junte a água fria, o sumo de limão e bata **3 seg/vel 3**.
3. Adicione a clara e misture **3 seg/vel 4**. Verta a mistura para uma forma de alumínio ou silicone com uma altura de 4 cm e forre com película aderente. Deixe arrefecer por completo e leve ao congelador pelo menos 8 horas.
4. Corte o gelado em pedaços (4 x 4cm), coloque no copo e programe **30 seg/vel 9**, de seguida bata **30 seg/vel 4** com a ajuda da espátula. Sirva de imediato.



**Alternativa**
Em vez de queijo poderá utilizar apenas iogurte natural ou 150 g de natas.



# 12 Gelado de chocolate e gelado de baunilha

*Tempo total: 10 h. 15 min.*
*Tempo de preparação: 5 min.*

*8 pessoas*

*média*

*por pessoa*: prot. 6 g; h. carb. 27 g; gord. 20 g; Kj 1298; kcal 310*

*Gelado de chocolate

## Ingredientes

100 g chocolate p/culinária, 72% cacau cortado em pedaços
50 g cacau em pó
400 g leite meio-gordo
200 g natas min. 30% gordura
150 g açúcar
4 gema de ovos
1 pitada sal

## Preparação

1. Coloque no copo o chocolate e rale **5 seg/vel 8**.
2. Junte o resto dos ingredientes e programe **8 min/90° C/vel 2**. Verta a mistura para uma forma de alumínio ou silicone com uma altura de 4 cm e forre com película aderente. Deixe arrefecer por completo e leve ao congelador pelo menos 10 horas.
3. Antes de servir, retire do congelador para o frigorífico e deixe repousar 15 minutos. Corte o gelado em pedaços (4 x 4 cm).
4. Coloque no copo metade dos pedaços de gelado e programe **15 seg/vel 9 e mais 30 seg/vel 6** ajudando com a espátula. Coloque numa taça e repita o processo com a outra metade. Sirva de imediato.

**Dica**
Decore com coco ralado ou pistachio ralado e sirva com natas batidas e molho de chocolate.

Formas de alumínio ou silicone

**Gelado de baunilha:** *prot. 5 g; h. carb. 27 g; gord. 15 g; Kj 1118; kcal 267*

**Alternativa**
- No gelado de «chocolate picante» junte pó de «chilli» no passo 1.
- **Gelado de baunilha:** corte ao comprido uma vagem de baunilha e junte a 600 g de leite gordo, 200 g de natas, 180 g de açúcar, 6 gemas e uma pitada de sal no copo, programe **8 min/90° C/vel 2**. Retire a baunilha e proceda como no passo 2–4.





# 13 Iogurte natural e Iogurte de coco

Ingredientes

**Iogurte natural**

1000 g leite à temperatura ambiente
120 g iogurte natural
50 g leite em pó

**Iogurte de coco**

100 g coco ralado
1000 g leite à temperatura ambiente
80 g açúcar
120 g iogurte natural

*Tempo total: 16 h.*
*Tempo de preparação: 4 min.*

*4 copos*

*fácil*

*por copo*: prot. 9 g; h. carb. 13 g; gord. 10 g*
*Kj 755; kcal 180*

**iogurte natural*

Preparação

**Iogurte natural**

1. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **4 min/50° C/vel 4**. Deite o iogurte em frascos previamente bem lavados e escaldados e abafe bem com uma manta durante 8–10 horas. De seguida leve ao frigorífico.

**Iogurte de coco**

1. Coloque no copo o coco ralado e pulverize **15 seg/vel 9**.
2. Adicione 500 g de leite e bata **2 min/vel 9**.
3. Junte o leite restante, o açúcar, o iogurte e programe **4 min/50° C/vel 4**.
4. Ao terminar siga os passos do iogurte natural.

**Dica**

- Para um iogurte natural açúcarado adicione aos ingredientes 40 g de açúcar.
- Para um iogurte cremoso adicione 100 g de natas.
- Experimente adicionar frutos frescos ou secos, cereais, ao seu iogurte, para maior variedade.
- Leite em pó ajuda a compensar o baixo nível de proteína no leite e dando ao iogurte uma melhor consistência.

Manta e frascos

**Iogurte de coco:** *prot. 11 g; h. carb. 34 g; gord. 26 g; Kj 1728; kcal 412*



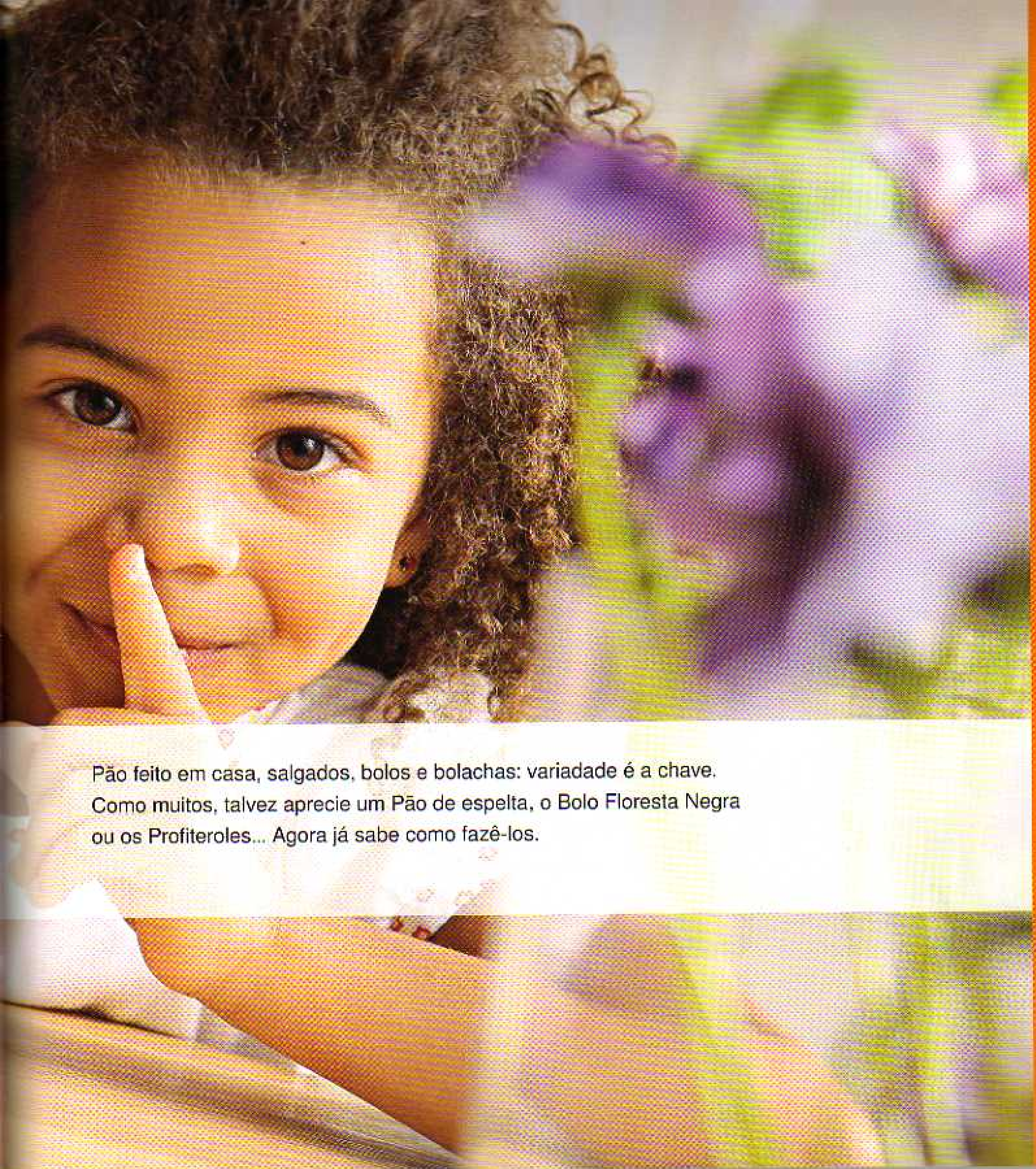
**Alternativa**

- Ao pequeno almoço saboreie o seu iogurte triturado com fruta fresca, compota feita na Bimby ou cereais.
- Para melhor resultado certifique-se de que tanto o copo misturador como a tampa, a lâmina e o copo de medida estão impecavelmente limpos.
- O leite em pó ajuda a compensar o leite magro e a engrossar o iogurte.





# *Pães, Bolos e Biscoitos*



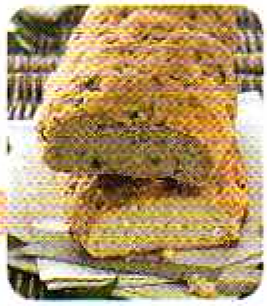
Pão feito em casa, salgados, bolos e bolachas: variadade é a chave. Como muitos, talvez aprecie um Pão de espelta, o Bolo Floresta Negra ou os Profiteroles... Agora já sabe como fazê-los.















































# 1 Pão de espelta e trigo sarraceno

Tempo total: 1 h.
Tempo de preparação: 10 min.

40 fatias

fácil

por fatia: prot. 3 g; h. carb. 9 g; gord. 3 g
Kj 313; kcal 75

## Ingredientes

350 g espelta
150 g trigo sarraceno
350 g água morna
40 g fermento padeiro fresco
1 c. chá mel
2–3 c. chá sal
40 g vinagre
90 g sementes de girassol
90 g sementes de linhaça ou 90 g sementes de abóbora
50 g sementes de sésamo
manteiga para untar a forma
flocos de aveia para polvilhar a forma

## Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 220° C.
2. Coloque no copo 250 g de espelta e pulverize **1 min/vel 10**. Reserve.
3. Coloque no copo o resto da espelta, o trigo sarraceno e pulverize **1 min/vel 10** e reserve juntamente com a espelta.
4. Coloque no copo a água, o fermento, o mel e misture **5 seg/vel 3**.
5. Junte a farinha de espelta, o trigo sarraceno, o sal, o vinagre, as sementes de girassol, a linhaça, o sésamo e amasse **4 min/Ꝺ/vel** ⸸.
6. Unte com manteiga uma forma de bolo inglês (aprox. 30 x 12 x 10 cm) e polvilhe com flocos de aveia. Verta a massa para dentro da forma, polvilhe com flocos de aveia e deixe levedar cerca de 1 hora. Leve ao forno pré-aquecido a 220° C durante 40 minutos.
7. Deixe arrefecer na forma durante 15 minutos antes de transferir para uma rede de arrefecimento. Corte às fatias.

**Dica**
- O pão está cozido quando emitir um som oco ao bater.
- Este pão é húmido por dentro e conserva-se durante vários dias.

Forma de bolo inglês
(aprox. 30 x 12 x 10 cm)



**Alternativa**
- Se deseja poderá utilizar trigo em vez de espelta.
- Para fazer **pão de cenoura**: Depois do passo 3, pique 200 g de cenoura **5 seg/vel 5**, deixe no copo e continue com o passo 4.
- Para fazer **pão de nozes**: No passo 5 amasse apenas 3 minutos, depois adicione 150 g de noz e amasse mais **1 min/Ꝺ/**⸸, com a ajuda da espátula.



# 2 Pão de Taiwan

*Tempo total: 1 h. 40 min.*
*Tempo de preparação: 6 min.*

*30 fatias*

*fácil*

*por fatia: prot. 2 g; h. carb. 13 g; gord. 1 g Kj 295; kcal 71*

## Ingredientes

240 g água
1 c. chá fermento padeiro seco (5 g)
30 g açúcar amarelo
30 g manteiga, mais q.b.
500 g farinha
1 c. chá sal

## Preparação

1. Coloque no copo a água, o fermento, o açúcar, a manteiga e misture **1 min/37° C/vel 3**.
2. Junte a farinha, o sal e amasse **3 min/↺/vel** 🌾. Reserve a massa numa tigela grande tapada com um pano húmido e deixe levedar em local morno durante 30 minutos. Divida a massa em 3 partes. Forme bolas e coloque numa forma de bolo inglês (30 x 11 x 10 cm) untada. Deixe levedar em local morno até a massa dobrar de volume (cerca de 30 min). Enquanto leveda, pré-aqueça o forno a 180° C.
3. Leve ao forno durante 30 minutos.
   Deixe arrefecer antes de cortar às fatias.

**Dica**
- Consumir torrado ou fresco, com manteiga, doce ou patê.
- Para dar mais cor pincele o pão com leite antes de colocar no forno.

Pano de cozinha
forma de pão (aprox. 30 x 12 x 10 cm)







**Alternativa**
Utilize 50 g de farinha integral e 450 g de farinha branca em vez de 500 g de farinha.





# 3 Pão de feta e pão de azeitonas

| Tempo total: 1 h. 20 min.<br>Tempo de preparação:<br>10 min. | 50 fatias | fácil | por fatia: prot. 2 g;<br>h. carb. 10 g; gord. 3 g<br>Kj 320; kcal 76 |
|---|---|---|---|

Ingredientes

- 300 g água
- 80 g azeite
- 30 g fermento padeiro fresco
- 700 g farinha
- 1 c. chá sal
- 170 g queijo feta cortado em pedaços pequenos
- 50 g cebola
- 100 g azeitona sem caroço

Preparação

1. Coloque no copo a água, o azeite, o fermento e misture **1 min 30 seg/37° C/vel 2**.
2. Adicione a farinha, o sal e amasse **3 min/↺/vel 🥄**. Numa superfície polvilhada com farinha divida a massa em duas partes iguais.
3. Coloque no copo uma das metades da massa, o queijo feta e amasse com a ajuda da espátula **30 seg/↺/vel 🥄**. Retire.
4. Coloque no copo a cebola e pique **5 seg/vel 5.**
5. Junte a segunda metade da massa, as azeitonas e amasse com a ajuda da espátula **30 seg/↺/vel 🥄**. Retire.
6. Pré-aqueça o forno a 200° C.
7. Molde cada metade da massa em forma de pão. Coloque no tabuleiro do forno forrado com papel vegetal e cubra com um pano. Deixe levedar em local morno até dobrar de volume (aprox. 20 min). Leve ao forno durante 45 minutos. Deixe arrefecer antes de cortar às fatias.

**Dica**

- Antes de levar ao forno, pincele com água e polvilhe com sementes de sésamo.
- Pode preparar os pães com apenas feta ou azeitonas.

Tabuleiro de forno, papel vegetal







# 4 Baguette tradicional Francesa

| Tempo total: 1 h. 40 min. Tempo de preparação: 10 min. | 4 unidade | média | por unidade: prot. 14 g; h. carb. 86 g; gord. 1 g Kj 1756; kcal 420 |
|---|---|---|---|

## Ingredientes

150 g trigo
300 g água
25 g fermento padeiro fresco
350 g farinha de trigo
2 c. chá sal

## Preparação

1. Coloque no copo o trigo e pulverize **1 min/vel 10**. Reserve numa taça.
2. Coloque no copo a água, o fermento e programe **2 min/37° C/vel 2**.
3. Junte a farinha de trigo, o sal e amasse **3 min/Ɔ/vel** ♲. Molde uma grande bola, reserve numa taça coberta com película aderente e deixe levedar no frigorífico durante 8 a 12 horas.
4. Retire e divida em quatro bolas de tamanho igual. Forme quatro rolos com cerca de 30 cm cada e coloque no tabuleiro de ir ao forno. Cubra com um pano de cozinha e deixe levedar 2h a 2h30min.
   em local morno. Antes de acabar o tempo de levedura, pré-aqueça o forno a 240° C. Coloque um tabuleiro de forno na ultima prateleira do forno.
5. Pincele os rolos com um pouco de água, polvilhe com farinha e marque a superfície com uma faca afiada. Cuidadosamente verta um copo de água no tabuleiro no fundo do forno e leve as baguettes ao forno durante 20 a 25 minutos. Deixe arrefecer antes de servir.

Película aderente, tabuleiro de forno, papel vegetal

**Dica**

- Nunca junte sal ao fermento fresco, senão não leveda.
- Pode optar por utilizar um tabuleiro próprio para baguette.
- Se prefere rolos, divida a massa em 16 pedaços de tamanho igual e proceda conforme a receita. Se não precisar de todos os pães, retire alguns do forno 5 minutos mais cedo, deixe arrefecer e congele. Quando quiser consumi-los, basta acabar de os cozer no forno.
- **Baguettes rápidas:** deixe a massa levedar numa tigela conforme indicado no passo 3 à temperatura ambiente durante 1 hora, depois encurte o tempo de levedura no passo 4 para 1 hora. As baguettes preparadas da forma tradicional têm melhor textura e aroma.





# 5 *Pão de chilli Poblano*

*Tempo total: 2 h. 20 min.*
*Tempo de preparação: 10 min.*

*25 fatias*

*média*

*por fatia: prot. 3 g; h. carb. 18 g; gord. 4 g*
*Kj 503; kcal 120*

## Ingredientes

- 200 g chili Poblano cortado em pedaços ou 200 g pimento verde e ½ chilli sem sementes
- 80 g cebola cortada ao meio
- 25 g óleo, mais para untar
- 1 c. chá sal
- 30 g açúcar
- 60 g manteiga, mais para untar
- 1 ovo
- 550 g farinha
- 2 c. chá fermento padeiro seco (10 g)
- 1 gema de ovo batida à parte

## Preparação

1. Coloque no copo o chilli Poblano, a cebola e pique **7 seg/vel 6**.
2. Junte o óleo, o sal e programe **8 min/70° C/vel** ↺. Deixe o preparado repousar 5 minutos.
3. Junte o açúcar, a manteiga, o ovo e misture **3 seg/vel 10**.
4. Junte a farinha, o fermento e amasse **2 min/🌾/vel** ↺. Reserve numa tigela e deixe levedar em local morno até dobrar de volume (aprox. 30 minutos). Unte as mãos e molde um pão. Coloque numa forma untada (aprox. 30 x 12 x 10 cm). Cubra com um pano e deixe levedar até dobrar de volume. Enquanto espera pré-aqueça o forno a 180° C.
5. Pincele com a gema e leve ao forno durante 35 minutos, até estar dourado. Deixe arrefecer antes de retirar da forma e corte em fatias.

**Dica**

- O pão fica com aspecto mais rústico se for polvilhado com farinha em vez de pincelado com a gema de ovo.
- O Chilli poblano é um chilli verde grande, pouco picante parecido com o pimento verde.

Forma de forno (aprox. 30 x 12 x 10 cm), papel de cozinha







*Pimentos e chilli são originalmente da América do Sul. Na cozinha mexicana o chilli está quase sempre presente. Cada tipo de chilli, mesmo que seja o mesmo, fresco ou seco, tem denominação própria.*

# 6 *Focaccia de cebola*

Ingredientes

**Massa**
600 g farinha
380 g água
20 g azeite, mais, para untar
25 g fermento padeiro fresco
1 pitada açúcar
½ c. chá de sal

**Recheio**
4 cebolas cortadas ao meio (400 g)
40 g azeite
40 g água
2 c. chá de sal

*Tempo total: 1 h. 10 min.*
*Tempo de preparação: 5 min.*

*16 unidade*

*média*

*por unidade: prot. 4 g; h. carb. 28 g; gord. 7 g*
*Kj 793; kcal 190*

Preparação

**Massa**

1. Coloque no copo a farinha, 320 g de água, 20 g de azeite, o fermento, o açúcar e programe **2 min/Ɔ/vel** ⁑.
2. Adicione o sal, 60 g de água e amasse **2 min/Ɔ/vel** ⁑. Pincele um tabuleiro de forno com 2 c. de sopa de azeite, com a ajuda da espátula previamente pincelada com óleo, verta a massa para o tabuleiro de forno. Com as mãos untadas de óleo forme a massa em oval e pincele-a com azeite. Cubra a massa com uma taça e deixe levedar num local morno durante 20–30 minutos. Pré-aqueça o forno a 200° C.
3. Com os dedos untados em óleo distribua a massa pela superfície do tabuleiro.

**Recheio**

4. Coloque no copo a cebola, pique **6 seg/vel 4** e deite sobre a massa.
5. Coloque no copo o azeite, a água, o sal e misture **10 seg/vel 4**, polvilhe a emulsão sobre a cebola. Leve ao forno pré-aquecido a 200° C durante 30 minutos. Deixe arrefecer antes de cortar aos quadrados.

**Dica**
Esta massa fica bastante branca.

Tabuleiro de forno









**Alternativa**

- Corte a cebola às rodelas e deite sobre a massa.
- Para uma **focaccia simples**, retire a cebola e polvilhe a massa com sal grosso e de seguida leve ao forno.

# 7 Pretzels

## Ingredientes

400 g leite
40 g fermento padeiro fresco
600 g farinha
2 c. chá de sal
600 g água
4 c. sopa bicarbonato de sodio
sal grosso para polvilhar

Tempo total: 1 h. Tempo de preparação: 20 min. | 10 unidade | média | por unidade: prot. 8 g; h. carb. 44 g; gord. 2 g Kj 967; kcal 231

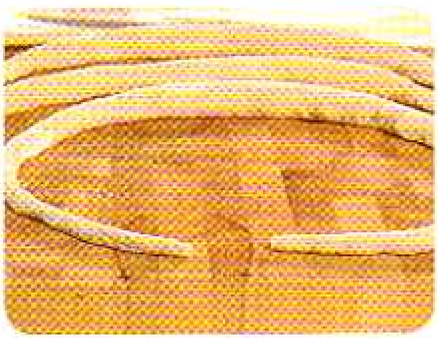
**Dica**
Em vez de sal grosso, polvilhe com sementes de sésamo, girassol ou abóbora.

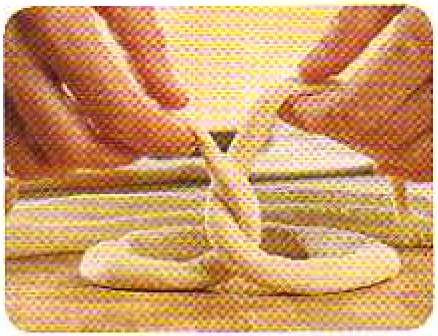
Tabuleiro de forno, papel vegetal

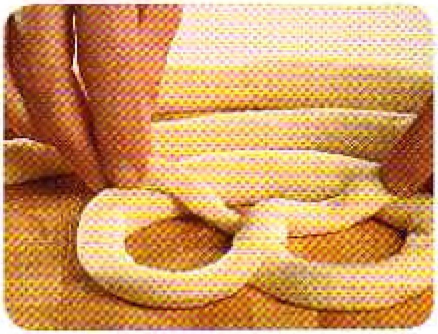
## Preparação

1. Coloque no copo o leite, o fermento e programe **2 min/37° C/vel 2**.
2. Junte a farinha, o sal e amasse **2 min 30 sec/Ɔ/vel** . Coloque a massa numa tigela, tape e deixe levedar em local morno até dobrar de volume (aprox. 30 minutes).
3. Pré-aqueça o forno a 200° C.
4. Divida a massa em 10 pedaços iguais e molde cada uma numa superfície anti-aderente para formar cordas (60 cm) com as pontas mais finas. Para formar os pretzels, agarre em ambas as pontas, torça duas vezes e vire para ficar sobrepostas às partes mais grossas da corda.
5. Num tacho (Ø 20 cm) leve a ferver a água com o bicarbonato de soda. Com a ajuda de uma escumadeira, coloque na água os pretzels um de cada vez cerca de 30–60 segundos. Coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal. Polvilhe com sal grosso e leve ao forno durante 15 minutos. Deixe arrefecer. Sirva morno ou frio.











O pretzel é um pão/pastelaria de origem alemã, especialmente do sul da Alemanha. É servido simples ou cortados horizontalmente com manteiga. Ambas as versões são servidas nos «Biergarten» (jardins de cerveja).

03

# 8 *Pão de leite*

*Tempo total: 2 h. 20 min.*
*Tempo de preparação: 15 min.*

*30 fatias*

*difícil*

*por fatia: prot. 3 g; h. carb. 16 g; gord. 2 g*
*Kj 390; kcal 93*

## Ingredientes

300 g leite
50 g manteiga
20 g fermento padeiro fresco
60 g açúcar
550 g farinha
¼ c. chá sal
1 ovo batido à parte

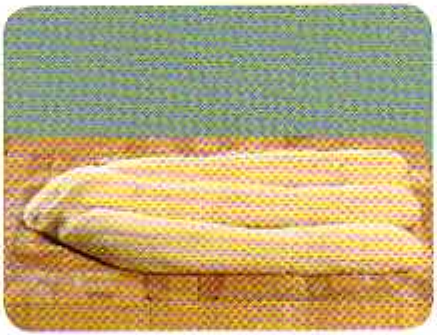
## Preparação

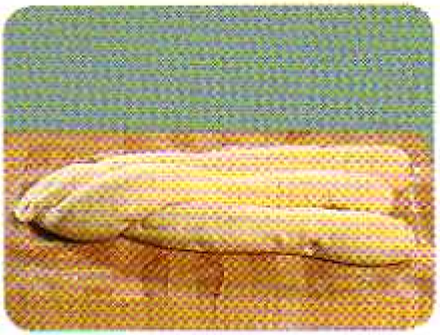
1. Coloque no copo o leite, a manteiga, o fermento, o açúcar e programe **3 min/37° C/vel 2**.
2. Junte a farinha, o sal e amasse **3 min/ʊ/vel** ꜜ. Coloque a massa numa tigela polvilhada com farinha, cubra e deixe levedar num local morno até dobrar de volume (aprox. 1 hora).
3. Divida a massa em três partes iguais, e forme uns rolos numa superfície anti-aderente. Deixe repousar 5 minutos. Junte os três rolos pelas pontas, faça uma trança e junte as outras pontas. Coloque num tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal, cubra com um pano e deixe levedar num local morno até dobrar de volume (aprox. 30 minutos). Entretanto, pré-aqueça o forno a 180° C.
4. Pincele com o ovo e leve ao forno durante 25–30 minutos. Deixe arrefecer antes de cortar às fatias.

**Dica**
Depois de pincelar com o ovo pode polvilhar com amêndoa laminada.

Tabuleiro de forno, papel vegetal

**Alternativa**
- No passo 2 poderá acrescentar 80 g de passas.
- Poderá fazer pequenas figuras de homem (nome suíço «Grittibänz») com a massa. Utilize passas para fazer os olhos e os botões.





# 9 Pão de maçã e nozes

*Tempo total: 1 h. 15 min.*
*Tempo de preparação: 10 min.*

*20 fatias*

*média*

*por fatia: prot. 4 g; h. carb. 33 g; gord. 7 g Kj 910; kcal 218*

## Ingredientes

- 750 g maçãs cortadas em quartos
- 100 g açúcar
- 150 g passas de uvas
- 500 g farinha
- 1½ c. sopa de fermento para bolos
- 1 c. sopa de cacau em pó
- 1 c. chá canela
- 200 g nozes inteiras ou mistura de frutos secos
- manteiga para untar

## Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180° C.
2. Coloque no copo as maçãs e pique **5 seg/vel 5**, com a ajuda da espátula. Reserve.
3. Coloque no copo o açúcar, as passas, a farinha, o fermento, o cacau, a canela e misture **10 seg/vel 3.**
4. Junte as maçãs picadas, as nozes, envolva com a espátula e amasse **3 min/⊔/vel** ⚘. Se for necessário utilize a espátula para misturar melhor a massa.
5. Coloque a massa numa forma de bolo inglês untada (aprox. 30 x 12 x 10 cm) e leve ao forno pré-aquecido a 180° C durante 60 minutos. Deixe arrefecer na forma cerca de 15 minutos antes de transferir para uma rede de arrefecimento. Deixe arrefecer completamente antes de cortar às fatias.

**Dica**

- Este pão com manteiga é delicioso ao pequeno-almoço ou ao lanche. Conserva-se húmido e fresco vários dias.
- Como mistura de frutos secos poderá utilizar, nozes, avelãs, amêndoa e caju.

Forma de pão (aprox. 30 x 12 x 10 cm)







# 10 *Bolo de amêndoa de Santiago*

*Tempo total: 1 h. 45 min.*
*Tempo de preparação: 5 min.*

*8 fatias*

*fácil*

*por fatia: prot. 9 g; h. carb. 33 g; gord. 21 g*
*Kj 1473; kcal 352*

## Ingredientes

250 g amêndoas sem pele
250 g açúcar casca de limão
só a parte amarela
4 ovos

## Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180° C.
2. Coloque as amêndoas no copo e pique **15 seg/vel 5**. Reserve.
3. Coloque no copo o açúcar e pulverize **15 seg/vel 10**.
   Retire e reserve 3 c. sopa de açúcar.
4. Junte a casca de limão e pulverize **15 seg/vel 10**.
5. Junte os ovos e bata **2 min/vel 4**.
6. Adicione a amêndoa ralada e misture **5 seg/vel 3**. Verta a mistura para uma forma de mola untada (Ø 24 cm) e leve ao forno pré-aquecido a 180° C durante 25–35 minutos. Deixe arrefecer na forma e depois transfira para um prato de servir. Polvilhe com o açúcar pulverizado.

**Dica**

- Tipicamente, este bolo é decorado com conchas de vieiras ou com uma cruz de Santiago.
- Se utilizar amêndoa com pele, deve-a demolhar numa tigela com água a ferver para-lhe retirar a pele.

Forma desmontável (Ø 24 cm)



Este bolo é típico da região da Galícia, em Espanha.

# 11 Fondant de chocolate

Ingredientes

**Bolo**
6 ovos
1 pitada sal
250 g chocolate p/culinária (min. 50% cacau), em pedaços
130 g manteiga, mais para untar
150 g açúcar
50 g farinha

**Cobertura de chocolate**
100 g chocolate p/culinária (min. 50% cacau), em pedaços
30 g água
50 g açúcar
20 g manteiga

| Tempo | Porções | Dificuldade | Valor nutricional |
|---|---|---|---|
| *Tempo total: 1 h.<br>Tempo de preparação: 10 min.* | *12 fatias ou quadrados* | *média* | *por fatia: prot. 6 g; h. carb. 32 g; gord. 24 g<br>Kj 1557; kcal 372* |

Preparação

**Bolo**

1. Pré-aqueça o forno a 180° C.
2. **Coloque a «borboleta».** Coloque no copo as claras, o sal e bata **5 min/vel 3**. **Retire a «borboleta».** Reserve as claras em castelo numa taça.
3. Coloque no copo o chocolate e rale **10 seg/vel 7**. Faça descer o chocolate com a ajuda da espátula.
4. Junte a manteiga e programe **2 min/37° C/vel 2**.
5. Adicione o açúcar, as gemas e programe **30 seg/vel 4**.
6. Adicione a farinha e misture **20 seg/vel 4**. Verta a mistura por cima das claras reservadas e envolva cuidadosamente. Coloque a mistura numa forma redonda de mola (Ø 22 cm) e leve ao forno durante 25–30 minutos.

**Cobertura de chocolate**

7. Enquanto o bolo está no forno, coloque no copo o chocolate e rale **10 seg/vel 7**.
8. Junte a água, o açúcar e programe **15 min/100° C/vel 3**, sem o copo de medida.
9. Junte a manteiga e misture **30 seg/vel 4**.
10. Espalhe a cobertura por cima do bolo. Sirva morno.

**Dica**

- Sirva as fatias deste bolo com uma bola de sorvete de pêssego e chantilly ou molho de baunilha.
- Decore com frutas cristalizadas ou nozes picadas.

Forma desmontável (Ø 22 cm)





# 12 *Bolo mármore*

*Tempo total: 2 h.*
*Tempo de preparação: 10 min.*

*24 fatias*

*média*

*por fatia: prot. 3 g; h. carb. 23 g; gord. 12 g*
*Kj 919; kcal 220*

## Ingredientes

- 300 g manteiga amolecida
- 280 g açúcar
- 1 c. chá de açúcar baunilhado
- ½ c. chá de aroma de rum (opcional)
- 1 pitada de sal
- 5 ovos
- 370 g farinha
- 1 c. sopa de fermento (15 g) para bolos
- 70 g leite
- 30 g cacau em pó

## Preparação

1. Pré-aqueça o forno 180° C.
2. Coloque no copo a manteiga e programe **1 min/vel 5**.
3. Junte o açúcar, o açúcar baunilhado, o aroma, o sal e misture **45 seg/vel 5.**
4. Programe **2 min/vel 5**, adicionando os ovos pelo bocal da tampa um a um.
5. Junte a farinha, o fermento, 40 g de leite e misture **20 seg/vel 5** ajudando com a espátula. Deite metade da massa numa forma de bolo (Ø 22–24 cm).
6. Junte à massa restante o cacau, 30 g de açúcar, 30 g de leite e misture **5 seg/vel 5**. Faça descer os resíduos das paredes do copo com a ajuda da espátula, misture mais **5 seg/vel 5**, deite a massa de cacau por cima da outra na forma de bolo. Para obter o efeito de mármore típico, misture com uma colher de sopa em movimentos espirais. Leve ao forno durante 50 minutos. Deixe arrefecer 10 minutos antes de transferir para o prato de bolo. Sirva ás fatias.

**Dica**
- Polvilhe com açúcar pulverizado ou com uma cobertura de chocolate.
- Qualquer bolo pode ser preparado com base nesta receita.

Forma de bolo (Ø 22–24 cm)









# 13 *Cheesecake Polaco*

*Tempo total: 1 h. 10 min.*
*Tempo de preparação: 20 min.*

*24 unidades*

*média*

*por unidade: prot. 9 g; h. carb. 28 g; gord. 14 g*
*Kj 1160; kcal 277*

Ingredientes

**Massa**
30 g açúcar
1 ovo
120 g margarina p/culinária
250 g farinha
1 c. chá de fermento para bolos

**Recheio**
5 ovos
1000 g queijo para barrar, 20 % gordura
600 g leite
350 g açúcar
120 g óleo de girassol
2 pacotes baunilha em pó
1 pitada sal

Preparação

**Massa**

1. Pré-aqueça o forno a 180° C.
2. Coloque no copo todos os ingredientes e amasse **50 seg/Ɔ/vel ⟟**. Estenda numa superfície polvilhada de farinha para formar um rectângulo e coloque num tabuleiro de ir ao forno rectangular previamente untado (aprox. 40 x 24 x 6 cm).

**Recheio**

3. Coloque no copo as gemas, o queijo, o leite, 250 g de açúcar, o óleo, a baunilha em pó e programe **1 min 30 seg/vel 6**. Espalhe a mistura sobre a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180° C, durante 50 minutos. Lave muito bem o copo.
4. Coloque no copo 100 g de açúcar e pulverize **10 seg/vel 10**. Reserve numa taça.
5. Coloque a **«borboleta»**. Coloque no copo as claras, o açúcar pulverizado, o sal e bata **5 min/vel 3**. Retire o bolo do forno após 50 minutos (o recheio tem um aspecto liquido) e espalhe a misture do merengue por cima. Volte a levar ao forno a 180° C mais 10 minutos. Deixe arrefecer na forma antes de transferir para o prato de servir.

**Dica**
Também pode utilizar uma forma de mola (Ø 28 cm).

Forma rectangular
(aprox. 40 x 24 x 6 cm)





# 14 *Bolo Floresta Negra*

*Tempo total: 3 h.*
*Tempo de preparação: 45 min.*

*16 fatias*

*difícil*

*por fatia: prot. 7 g; h. carb. 58 g; gord. 30 g*
*Kj 2294; kcal 548*

Próxima página

Ingredientes

**Bolo**
5 ovos
170 g açúcar
120 g farinha
70 g amido de milho
1 c. chá de fermento para bolos
3 c. sopa de cacau em pó

**Massa**
200 g farinha
50 g açúcar
1 pitada de sal
100 g manteiga fria cortada em pedaços
1 gema de ovo

Preparação

**Bolo**

1. Pré-aqueça o forno a 180° C.
2. **Coloque a «borboleta».** Coloque no copo os ovos, o açúcar e bata **3 min/50° C/vel 3–4** e de seguida **3 min/vel 3–4.**
3. Junte a farinha, o amido, o fermento, o cacau e misture **10 seg/vel 3. Retire a «borboleta».** Deite a mistura para dentro de uma forma com mola (Ø 28 cm), untada e polvilhada com farinha, e leve ao forno durante 30–35 minutos. Lave bem o copo. Retire o bolo da forma e deixe arrefecer completamente.

**Massa**

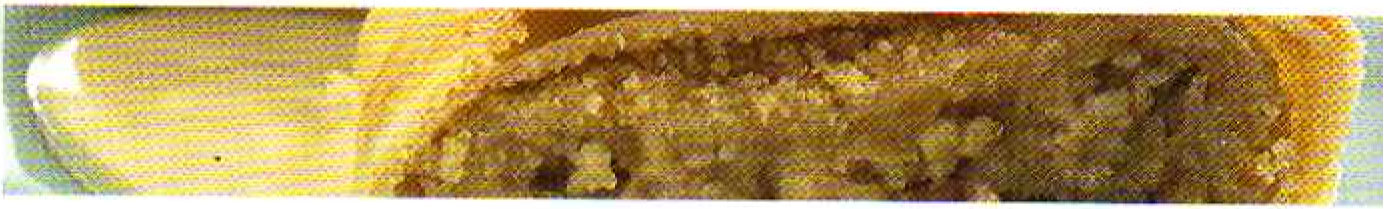
4. Pré-aqueça o forno a 180° C.
5. Coloque no copo todos os ingredientes da massa e amasse **40 seg/vel 5.** Estenda para obter um círculo (Ø 28 cm). Coloque numa forma de mola (Ø 28 cm) e pique com um garfo. Leve ao forno durante 20 minutos. Lave o copo. Deixe a massa arrefecer completamente antes de retirar da forma

**Dica**
Pode fazer o bolo e a massa 1 ou 2 dias antes de montar o bolo. Depois de deixar arrefecer completamente, reserve em recipientes separados.

Forma desmontável (Ø 28 cm), rolo de massa, saco pasteleiro

# 15 *Strudel de maçã*

Página anterior



Preparação

**Preparação do Strudel**

8. Pré-aqueça o forno a 190°C.
9. Coloque um pano (aprox. 70 x 110 cm) na bancada e polvilhe com farinha. Estenda a massa para obter um rectângulo fino. Cubra com outro pano e deixe repousar 5 minutos.
10. Pincele a massa com a manteiga derretida. Coloque as mãos por baixo da massa e com os nós dos dedos vá esticando até que fique finíssima. Se a massa rasgar pressione ligeiramente com os dedos para fechar. Os buracos pequenos não são visíveis no fim. Apare as pontas da massa.
11. Pincele a massa com a manteiga derretida, espalhe o pão ralado e a mistura de maçã ao comprimento da massa. Levante o pano devagar a partir de um dos lados para enrolar a massa. Corte o rolo ao meio e feche as pontas do rolo. Coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal.
12. Pincele por cima com o resto da manteiga derretida e leite. Leve ao forno durante 20–25 minutos ou até estar dourado e estaladiço. Sirva morno às fatias.

**Dica**

- Polvilhe com açúcar em pó e sirva com molho de baunilha.
- O strudel mais conhecido é o de maçã ou de quark. Existem outros tipos de strudel com recheios salgados ou doces, ex. cereja, alperce, espinafre e legumes com queijo.

Película aderente, 2 panos, rolo da massa, papel vegetal





# 16 *Profiteroles*

Ingredientes

**Massa choux**

150 g água
80 g manteiga amolecida
1 pitada sal
10 g açúcar
120 g farinha
3 ovos

**Molho de chocolate e preparação dos profiteroles**

250 g chocolate p/culinária min. 70% cacau partido aos pedaços
40 g manteiga amolecida
200 g leite
gelado de baunilha de compra ou feito na Bimby (pag. 228)

*Tempo total: 2 h.*
*Tempo de preparação: 20 min.*

*18 unidades*

*média*

*por unidade: prot. 4 g; h. carb. 18 g; gord. 16 g*
*Kj 990; kcal 237*

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200° C.
2. Coloque no copo a água, a manteiga, o sal, o açúcar e programe **5 min/100° C/vel 1**.
3. Junte a farinha e misture **20 seg/vel 4**. Retire o copo da base e deixe arrefecer cerca de 10 minutos.
4. Posicione o copo na base. Programe a **vel 5** e adicione os ovos um a um pelo bocal da tampa. Misture mais **30 seg/vel 5**. Coloque a massa numa manga de pasteleiro, ou utilize um saco de plástico de congelação e corte um canto ao saco. Forme pequenas bolas (do tamanho de uma noz) no tabuleiro forrado com papel vegetal, deixando 6 cm de distância entre as bolinhas de massa. Leve ao forno durante 25–30 minutos. Quando terminar o tempo de forno, desligue-o, deixe a porta entreaberta, e deixe os choux secar 10 minutos. Retire do forno e deixe arrefecer completamente.

**Cobertura de chocolate – e a preparação dos profiteroles**

5. Coloque no copo o chocolate e rale **10 seg/vel 9**.
6. Junte a manteiga, o leite e programe **4 min/100° C/vel 2**. Reserve numa taça.
7. Corte ao meio os choux, coloque 2–3 fundos dos choux em cada prato. Recheie com uma colher de gelado, cubra com a outra metade dos choux e regue com o chocolate quente. Sirva de imediato com o resto do chocolate quente.

**Dica**

- Se fizer o seu próprio gelado de baunilha, lembre-se de o tirar do congelador e o bater antes do passo 7.
- Polvilhe com açúcar em pó e sirva com chantilly.

Saco pasteleiro, tabuleiro de forno, papel vegetal

**Alternativa**

Os choux também podem ser recheados com natas ou creme pasteleiro e fruta. Experimente recheios salgados com requeijão e ervas. Poderá ajustar o tamanho e formato do choux a seu gosto.







«Profiteroles» são uma sobremesa tradicional francesa. Em França os formatos diferentes têm denominação própria, ex. éclairs, gougères.







# 17 Conchas

Ingredientes

**Cobertura**
180 g açúcar
90 g margarina p/culinária fria em pedaços
90 g manteiga fria em pedaços
250 g farinha
1 c. chá essência de baunilha ou 2 c. chá açúcar baunilhado

**Massa**
150 g açúcar
80 g margarina para culinária
80 g manteiga
1 c. sopa fermento padeiro seco (15 g)
1 c. sopa essência de baunilha ou 1½ c. sopa açúcar baunilhado
25 g leite
4 ovos (60 g)
520 g farinha
2 c. chá sal

*Tempo total: 1 h. 50 min. Tempo de preparação: 30 min.*

*20 unidades*

*média*

*por unidade: prot. 6 g; h. carb. 45 g; gord. 16 g Kj 1448; kcal 346*

Preparação

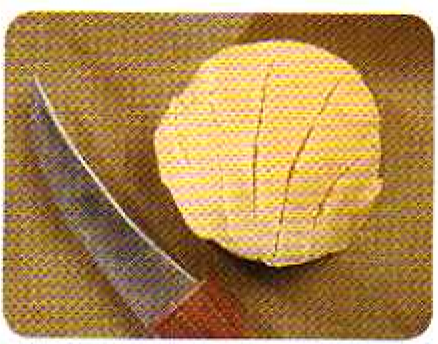
**Cobertura**

1. Coloque no copo o açúcar e pulverize **15 seg/vel 10**.
2. Junte a margarina, a manteiga, a farinha, a essência e misture **15–20 seg/vel 5**. Forme uma bola e embrulhe em película aderente. Deixe repousar no frigorífico 60 minutos.

**Massa**

3. Coloque no copo o açúcar, a margarina, a manteiga, o fermento seco, a essência, o leite e programe **2 min/37° C/vel 2**.
4. Junte os ovos, o sal e misture **10 seg/vel 5.**
5. Junte a farinha, o sal e amasse **2 min/Ɔ/vel** ⸗. Coloque a massa numa tigela, cubra de deixe levedar em local morno até dobrar de volume (aprox. 45 minutos)
6. Pré-aqueça o forno a 190° C.
7. Divida a massa em 20 bolas iguais achatadas. Coloque a massa em tabuleiros de ir ao forno forrados com papel vegetal com uma distância de 8 cm entre cada. Divida a cobertura em 20 bocados iguais, forme círculos pequenos e pressione uma por cima de cada bola de massa. Com uma faca afiada faça uns cortes na cobertura para imitar uma concha. Leve ao forno durante 18–20 minutos até ficarem douradas. Deixe arrefecer antes de servir.

**Dica**
Poderá utilizar só margarina culinária ou só manteiga se desejar.



Película aderente, tabuleiro de forno, papel vegetal



«Conchas» são muito populares no México.

# 18 *Pastéis de Nata*

*Tempo total: 1 h. 10 min.*
*Tempo de preparação: 15 min.*

*12 unidades*

*fácil*

*por unidade: prot. 5 g; h. carb. 31 g; gord. 18 g Kj 1271; kcal 304*

## Ingredientes

250 g leite
250 g natas
170 g açúcar
50 g farinha
5 gemas de ovo
1 pau de canela
casca de ½ limão
500 g massa folhada ver receita Livro Bimby Base

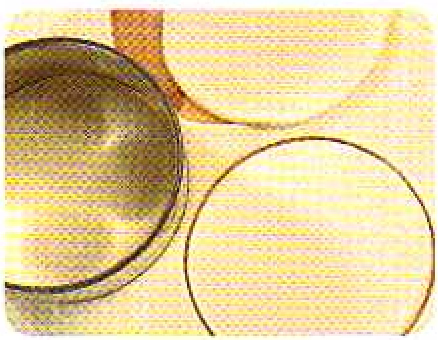
## Preparação

1. **Coloque a «borboleta».** Coloque no copo o leite, as natas, o açúcar, a farinha, as gemas e programe **10 seg/vel 4**.
2. Junte o pau de canela, a casca de limão e programe **18 min/90° C/vel 2**. Entretanto, pré-aqueça o forno a 200° C. Estenda a massa folhada com uma espessura de 3mm. Corte círculos de (Ø 10 cm) e forre formas redondas pequenas, previamente untadas.
3. Retire o pau de canela, a casca do limão e deite o preparado nas formas. Coloque no forno durante 25–30 minutos. Deixe arrefecer. Sirva morno ou frio.

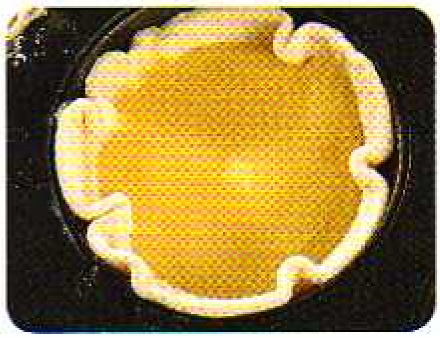
**Dica**

- Polvilhe com canela em pó.
- Receita para 12 a 24 pastéis de nata, depende do tamanho das formas.

Formas de queques









*Receita típica Portuguesa.*

# 19 *Bolachas de cardamomo e mel*

Ingredientes

270 g açúcar
1 clara de ovo
100 g manteiga
250 g mel
½ c. chá canela em pó
½ c. chá cardamomo em pó
½ c. chá noz-moscada em pó
½ c. chá sal
500 g farinha
1 c. sopa fermento em pó para bolos (15 g)
1 ovo

*Tempo total: 3 h. 40 min.*
*Tempo de preparação: 30 min.*

*80 unidades*

*média*

*por unidade: prot. 1 g; h. carb. 10 g; gord. 1 g*
*Kj 231; kcal 55*

Preparação

**Cobertura glacê**

1. Coloque no copo o açúcar e pulverize **30 seg/vel 10.** Retire e reserve.
2. **Coloque a «borboleta».** Coloque no copo 150 g de açúcar pulverizado reservado, a clara e bata **1 min/vel 3. Retire a «borboleta».** Reserve tapado.

**Massa**

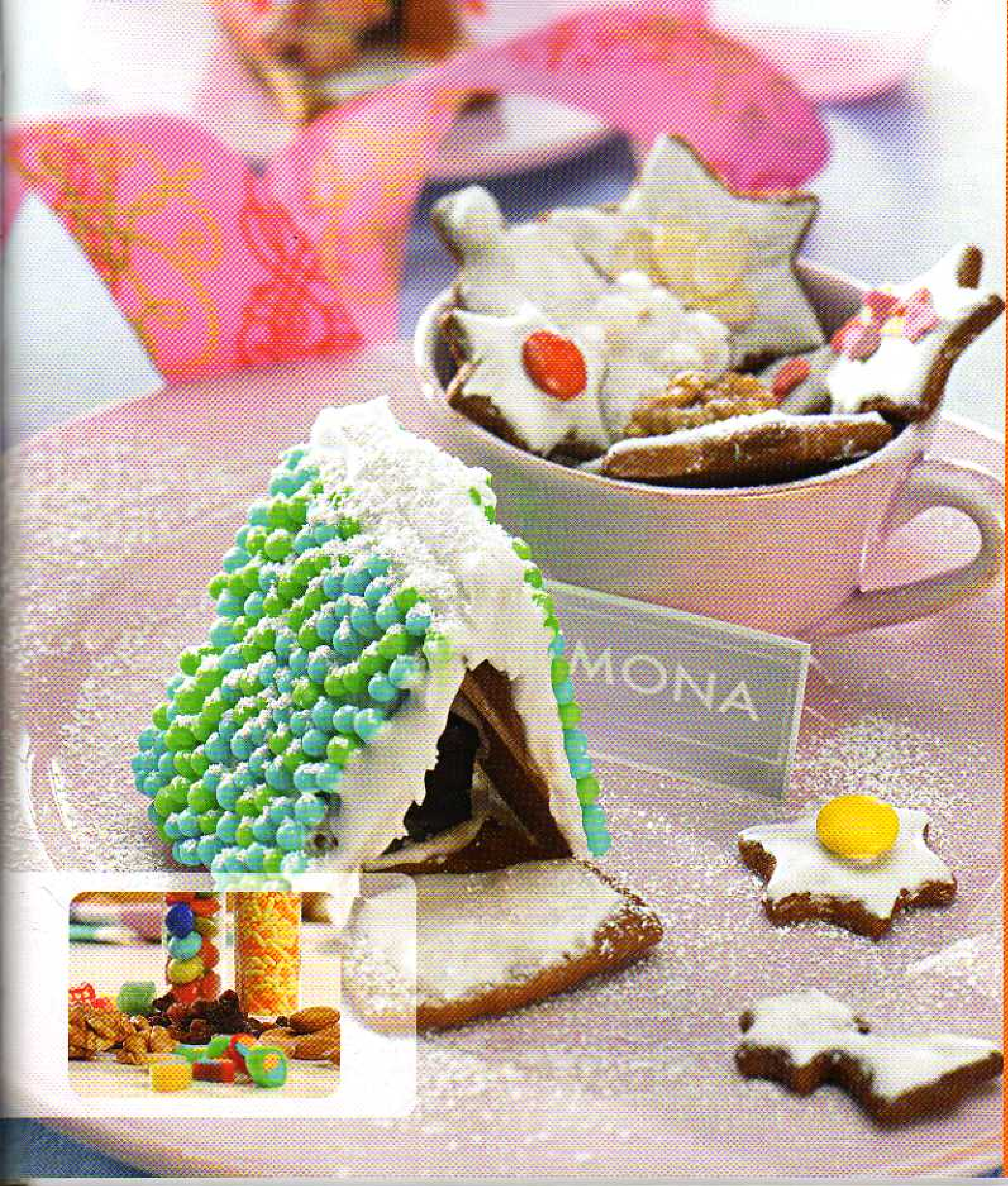
3. Coloque no copo a manteiga, o açúcar pulverizado reservado, o mel, as especiarias e programe **5 min/100° C/vel 1.**
4. Junte a farinha, o fermento, o ovo e amasse **1 min/vel 4.** Reserve a bola de massa numa tigela tapada. Deixe arrefecer e repousar 2 horas no mínimo.
5. Pré-aqueça o forno a 180° C.
6. Corte a massa em 4 partes iguais, estenda cada parte entre duas folhas de papel vegetal até ter altura de 5 mm. Corte a massa estendida em rectângulos (3 x 5 cm), e coloque afastados uns dos outros num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal. Leve ao forno 12–15 minutos.
7. Decore as bolachas enquanto quentes com a cobertura glacê. Deixe arrefecer completamente antes de guardar numa caixa hermética.

**Dica**

- Se desejar bolachas em forma de estrela, coração ou outro, utilize formas de cortar bolachas.
- As crianças gostam de ajudar a decorar as bolachas com passas, frutos secos ou outros doces.

Rolo da massa, papel vegetal




MONA

# 20 *Biscoitos «Shortbread»*

*Tempo total: 1 h.*
*Tempo de preparação: 20 min.*

*40 unidades*

*fácil*

*por unidade: prot. 1 g; h. carb. 8 g; gord. 4 g Kj 317; kcal 76*

## Ingredientes

100 g açúcar
200 g manteiga cortada em pedaços
300 g farinha
1 ovo
1 pitada sal
1 ½ c. chá açúcar baunilhado

## Preparação

1. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **40 seg/vel 5** com a ajuda da espátula. Molde uma bola com a massa, coloque numa tigela e cubra. Deixe a massa repousar no frigorífico 30 minutos.
2. Pré-aqueça o forno a 180° C.
3. Corte a massa ao meio e estenda cada metade entre 2 folhas de papel vegetal até ter uma altura de 5 mm. Corte as bolachas com formas diferentes e disponha, com espaço entre elas, num tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal. Leve ao forno pré-aquecido a 180° C durante 10–12 minutos, ou até estarem douradas. Deixe arrefecer completamente antes de decorar ou guardar num recipiente hermético.

**Dica**

- As crianças gostam de ajudar a decorar estas bolachas com coberturas de cor, chocolate ou outras decorações doces de sua escolha.
- Recheie as bolachas com doce. É só espalhar um pouco de doce numa bolacha e colocar outra por cima. Polvilhe com açúcar em pó.

Rolo da massa, corta bolachas, tabuleiro de forno, papel vegetal





**Alternativa**

Esta massa serve de base para uma tarte de fruta. Sem cortar em dois, estenda a massa conforme o passo 3 e coloque numa forma (Ø 26 cm) e pique com um garfo. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 15–20 minutos. Deixe arrefecer completamente antes de colocar a fruta em cima.



# 21 *Biscoitos «Cantucci»*

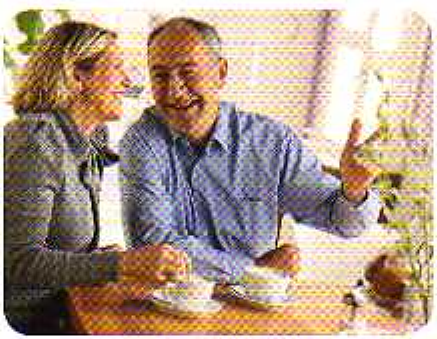
| Tempo total: 1 h. 30 min. Tempo de preparação: 15 min. | 60 unidades | média | por unidade: prot. 1 g; h. carb. 9 g; gord. 2 g Kj 254; kcal 61 |
|---|---|---|---|

## Ingredientes

350 g farinha
250 g açúcar
1 pitada sal
2 c. chá fermento em pó para bolos
2 ovos
1 gema de ovo
20 g licor de anis
200 g amêndoas com pele

## Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180° C
2. Coloque no copo a farinha, o açúcar, o sal, o fermento, os ovos, a gema e programe **1 min/vel 5**.
3. Adicione o licor e misture **20 seg/vel 4**.
4. Junte a amêndoa e misture **20 seg/vel 3**. Retire e forme 3 pequenas baguettes com a massa (30 cm de comprimento e 3 cm de grossura). Coloque num tabuleiro de forno, forrado com papel vegetal e coloque os pães afastados uns dos outros. Leve ao forno 180° C durante 30 minutos. Retire do forno e enquanto quente corte em fatias enviesadas de (1 cm). Deixe arrefecer por completo. Guarde em frascos ou em caixas para biscoitos.



**Dica**
- Sirva com chá ou café.
- Tradicionalmente na Toscânia são servidos com «vin Santo», um vinho de sobremesa doce da região.

Papel vegetal, tabuleiro de forno







# 22 Bolinhos de amêndoa

Ingredientes

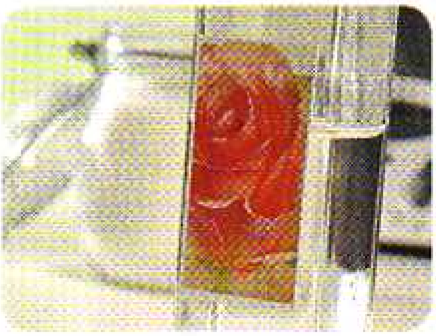
150 g açúcar
300 g amêndoas sem pele
30 g água de rosas
20 g cognac
100 g açúcar granulado

Tempo total: 11 min.
Tempo de preparação: 10 min.

25 unidades

fácil

por unidade: prot. 2 g; h. carb. 10 g; gord. 6 g
Kj 461; kcal 110



Preparação

1. Coloque no copo o açúcar e pulverize **15 seg/vel 10.**
2. Junte as amêndoas e rale **10 seg/vel 6.**
3. Junte a água de rosas, o cognac e amasse **6 seg/vel 6**. Molde em pequenas bolas (Ø 2 cm) e passe pelo açúcar granulado até estarem completamente cobertos. Guarde sobre papel vegetal em camadas num recipiente hermético.



# Açúcar de baunilha

Tempo total: 48 h.
Tempo de preparação: 2 min.

1 copo

fácil

Preparação

Ingredientes
1 vagem de baunilha cortada em pedaços
200 g açúcar

1 frasco com tampa hermética

1. Coloque os pedaços de vagem de baunilha, o açúcar num frasco com tampa de rosca. Feche e agite para misturar. Deixe secar 2–3 dias.
2. Coloque no copo os ingredientes do frasco e pulverize **15 seg/vel 10.** Volte a colocar no frasco e guarde em local fresco e seco.

**Dose**

Uma colher de açúcar baunilhado equivale a um pacote de açúcar baunilhado de compra.



Um doce de amêndoas (maçapão) popular da Grécia.

# 23 Bolachas de chocolate

Tempo total: 45 min.
Tempo de preparação: 15 min.

30 unidades

fácil

por unidade: prot. 2 g; h. carb. 13 g; gord. 6 g
Kj 485; kcal 116

## Ingredientes

100 g chocolate para culinária partido em pedaços
60 g frutos secos
80 g flocos de aveia
130 g manteiga, amolecida em pedaços
100 g açúcar
100 g açúcar amarelo
1 ovo
2 c. chá açúcar baunilhado ou 1 c. chá essência de baunilha
130 g farinha
½ c. chá bicarbonato de sodio
½ c. chá fermento para bolos
½ c. chá sal

## Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180° C.
2. Coloque no copo o chocolate, os frutos secos e pique **2–3 seg/vel 6**. Reserve.
3. Coloque no copo os flocos de aveia e pulverize **3 seg/vel 8**. Reserve.
4. Coloque no copo a manteiga, os açúcares, o ovo, o açúcar baunilhado e misture **2 min/vel 3**.
5. Junte a farinha, os flocos de aveia pulverizados, o bicarbonato de sodio, o fermento, o sal e misture **40 seg/vel 4**.
6. Junte o chocolate e os frutos secos picados reservados e misture **30 seg/vel 2**. Com a ajuda de duas c. de chá coloque a massa em montinhos do tamanho de uma noz num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal. Deixe pelo menos 3 cm entre cada montinho. Leve ao forno pré-aquecido a 180° C durante 10–12 minutos, até estarem dourados. Deixe arrefecer completamente antes de servir ou guardar num recipiente hermético.

Papel vegetal, tabuleiro de forno





**Alternativa**
- Se desejar pode adicionar mais chocolate e frutos secos.
- Para **bolachas de aveia e passas:** Elimine os passos 2 e 3. No passo 5 junte 100 g de flocos de aveia em vez de 80 g. No passo 6 junte 120 g de passas em vez de chocolate e frutos secos. Poderá sempre acrescentar frutos secos se desejar.



# Bebidas



São tão versáteis os «cocktails» existem inúmeras versões para cada um deles. Encontrarão, por certo, aqui algo que os satisfaça desde limonadas e refrescos, a chocolate quente e caipirinhas – tudo o que possa deliciar o paladar e elevar o nosso espírito, está aqui incluido.

























# 1 *Limonada*

Ingredientes

2–3 limões com casca, cortados ao meio
1000 g água fria
100 g açúcar
10 gelo

*Tempo total: 5 min.*
*Tempo de preparação: 5 min.*

*6 copos*

*fácil*

*por copo: prot. 0 g; h. carb. 18 g; gord. 0 g*
*Kj 317; kcal 76*



Preparação

1. Coloque no copo os limões, a água e o açúcar. Segure com a mão o copo de medida e programe **2 seg/⊃/Turbo**.
2. Introduza o cesto, pressione-o com a espátula e deite a limonada num jarro com cubos de gelo. Sirva de imediato.

**Variação**
- Pode substituir o limão por laranja.
- A quantidade de açúcar é a gosto.

# 2 *Bebida de salsa*

Ingredientes

500 g água
8–10 pés salsa, só as folhas
1 limão sem casca, parte branca e caroços
70 g açúcar
100 g gelo

*Tempo total: 5 min.*
*Tempo de preparação: 5 min.*

*4 copos*

*fácil*

*por copo: prot. 0 g; h. carb. 19 g; gord. 0 g*
*Kj 342; kcal 82*

Preparação

1. Antecipadamente pese a água num jarro e reserve.
2. Coloque no copo a salsa, o limão, o açúcar, o gelo e programe **2 min/vel 10**, segurando no copo de medida e deitando a água reservada pelo o bocal da tampa. Sirva de imediato em 4 copos pequenos.



*Uma bebida refrescante e fácil de preparar na Bimby, muito popular em Espanha e em Itália.*

# 3 *Batido de Fruta*

| Tempo total: 6 min.<br>Tempo de preparação:<br>5 min. | 4 copos | fácil | por copo: prot. 1 g;<br>h. carb. 24 g; gord. 0 g<br>Kj 480; kcal 115 |
|---|---|---|---|





Ingredientes

**Batido de framboesa e melão**
300 g polpa de melão em pedaços
200 g framboesa congelada
1 banana cortada em pedaços
200 g sumo de maçã ou de uva
20 g xarope de fruta ou 20 g mel

**Batido de manga e banana**
1 manga sem pele e sem caroço
1 banana cortada em pedaços
500 g sumo de laranja
80 g gelo

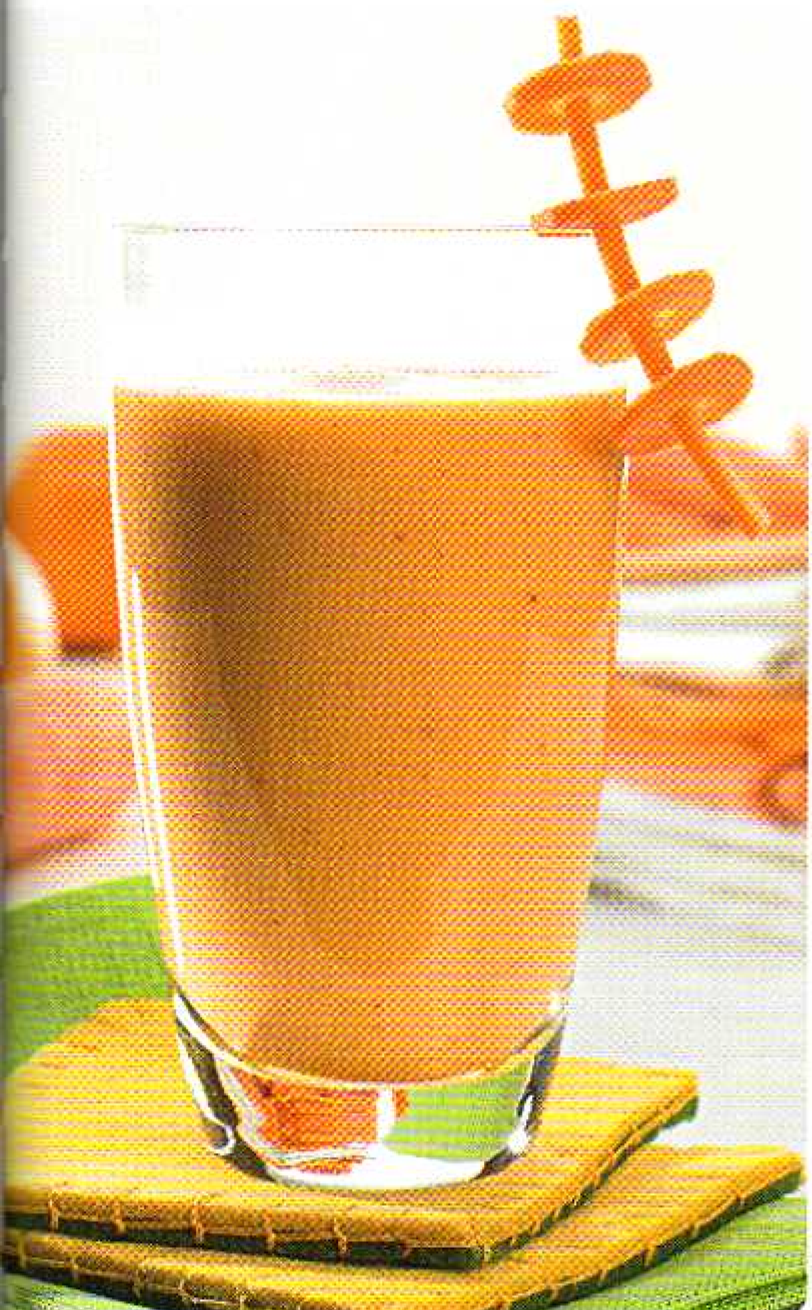
Preparação

1. Coloque no copo todos os ingredientes para **1** bebida e programe **5 seg/vel 5**, de seguida programe **1 min/vel 10**.

**Variação**
A sua bebida, à sua escolha.
Escolha a sua fruta favorita, fruta da época, sumos de fruta ou água mineral. Se desejar adicione adoçante (por exemplo mel, xarope ou banana madura) leite, iogurte ou leite de soja. Para uma bebida mais fresca adicione fruta previamente congelada ou gelo.

# 4 Bebida saudável

| Tempo total: 6 min. Tempo de preparação: 5 min. | 4 copos | fácil | por copo: prot. 2 g; h. carb. 33 g; gord. 1 g Kj 711; kcal 170 |
|---|---|---|---|



Ingredientes

1–2 cenoura cortada em pedaços
1 maçã cortada em quartos sem caroços
1 laranja descascada sem parte branca e sem caroços
1 banana cortada em pedaços
30 g flocos de aveia
750 g sumo de laranja

Preparação

1. Coloque no copo as cenouras, a fruta e programe **30 seg/vel 9**.
2. Adicione flocos de aveia, o sumo de laranja e programe **1 min/vel 10**. Sirva em copos.

**Dica**
Uma bebida óptima para beber depois de fazer exercício físico.



## 5 *Leite de soja*

| | | | |
|---|---|---|---|
| *Tempo total: 4 h. 40 min.*<br>*Tempo de preparação: 4 min.* | *8 copos* | *média* | *por copo: prot. 5 g; h. carb. 13 g; gord. 3 g*<br>*Kj 404; kcal 97* |

### Ingredientes

100 g feijão de soja seco
2300 g água
45 g flocos de aveia
50 g açúcar

### Preparação

1. Coloque o feijão de soja lavado em 500 g de água e deixe de molho pelo menos 4 horas.
2. Coloque no copo 900 g de água e programe **6 min/100° C/vel 1**.
3. Junte o feijão escorrido e programe **20 min/100° C/vel 1**. Em vez do copo de medida, coloque o cesto por cima da tampa.
4. Junte os flocos de aveia, insira o copo de medida e triture **30 seg/vel 6**, e de seguida programe **2 min/30 seg/vel 10**.
5. Adicione mais 900 g de água, o açúcar e programe **7 min/100° C/vel 1**, de seguida misture **5 seg/vel 3**. Sirva quente ou frio.

**Dica**
- O leite de soja conserva-se no frigorífico cerca de 1 semana (5-7 dias).
- Poderá utilizar directamente água quente e evitar o passo 2.

## 6 *Lassi*

| | | | |
|---|---|---|---|
| *Tempo total: 4 min.*<br>*Tempo de preparação: 3 min.* | *4 copos* | *fácil* | *por copo: prot. 4 g; h. carb. 14 g; gord. 5 g*<br>*Kj 502; kcal 120* |

### Ingredientes

500 g iogurte natural
350 g água fria
½ c. chá cardamomo em pó
40 g açúcar ou mel
20 g sumo de limão

### Preparação

1. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **30 seg/vel 10**. Deite para copos e sirva de imediato.

**Dica**
Sirva com cubos de gelo ou gelo picado se desejar. Para **picar o gelo** coloque no copo 200 g de gelo e pique na **4 seg/vel 5**.



**Alternativa**

- O Lassi indiano é salgado! Em vez de açúcar junte 2 c. chá de sal.
- Para Lassi de fruta junte 100 g de manga, banana ou frutos silvestres e 1 c. chá de água de rosas no passo 1.
- Experimente Lassi com 50 g de pepino, sem cascas e pevides, e 20 g de folhas de menta no passo 1.
- Todos os restaurantes indianos têm a sua própria mistura. Em vez de cardamomo experimente cominhos, coentros ou ambos.

## 7 *Espuma de leite*

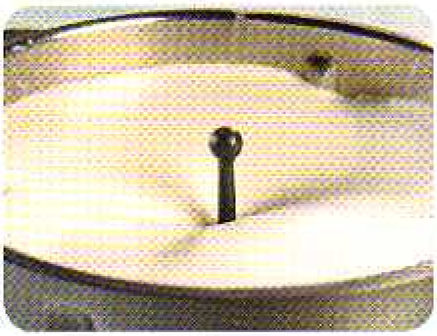
**Ingredientes**

200–400 g leite max. 1,5% gordura gelado

| Tempo total: 8 min. Tempo de preparação: 4 min. | 2 pessoas | fácil | por pessoa: prot. 5 g; h. carb. 7 g; gord. 2 g Kj 305; kcal 72 |
|---|---|---|---|

Preparação

1. **Coloque a «borboleta».** Coloque no copo o leite e bata **2–3 min/vel 4.**
2. A seguir aqueça **3–5 min/80° C/vel 2–3**. Coloque a espuma de leite em copos com café ou café expresso.



**Dica**

- Para obter leite gelado, mas não congelado, (quase 0° C), coloque o leite necessário no congelador uns minutos antes de elaborar a receita. Poderá também colocar o leite e 2 cubos e gelo (**sem borboleta!**) no copo e picar **5 seg/vel 9** antes do passo 1.
- Se não aquecer o leite poderá utilizá-lo como chantilly magro e servir com gelado ou salada de fruta.

## 8 *Chocolate quente*

**Ingredientes**

500 g leite
100–150 g chocolate partido em pedaços

| Tempo total: 7 min. Tempo de preparação: 1 min. | 4 pessoas | fácil | por pessoa: prot. 7 g; h. carb. 23 g; gord. 14 g Kj 1038; kcal 248 |
|---|---|---|---|

**Dica**

Delicioso com bolos ou bolachas a meio da tarde. Sirva com chantilly ou espuma de leite por cima.

Preparação

1. Coloque no copo o leite, o chocolate e programe **6 min/80° C/vel 2**. Deite em copos ou canecas e sirva de imediato.



**Alternativa**
Aromatize o seu chocolate quente com especiarias (ex. baunilha, cardamomo, canela, cravinho, anis) e raspa de laranja ou limão.

# 9 Ponche de maçã

| Tempo total: 26 min. Tempo de preparação: 4 min. | 6 copos | fácil | por copo: prot. 0 g; h. carb. 16 g; gord. 0 g Kj 293; kcal 70 |
|---|---|---|---|



## Ingredientes

500 g sumo de maçã
500 g água
¼ pau de canela (3 cm)
1 pedaço estrela de anis
50 g mel
1 c. sopa chá de lima seco ou chá de rosas
40 g sumo de limão
1 laranja sem casca e sem parte branca cortada em pedaços

## Preparação

1. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **7 min/100° C/vel 1**. Deixe repousar durante 15 minutos.
2. Insira o cesto, segure com a espátula e coe o ponche directamente para os copos. Sirva e beba de imediato.



# Licor de Ovo

Tempo total: 12 min.
Tempo de preparação: 4 min.

3 garrafas

fácil

por garrafa: prot. 10 g; h. carb. 70 g; gord. 43 g
Kj 3690; kcal 882





## Ingredientes

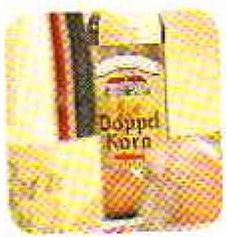
8 gemas de ovo
200 g açúcar
250 g natas
250 g brandy, 38 % Vol.
1 c. chá açúcar baunilhado feito na Bimby

## Preparação

1. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **8 min/70° C/Vel 4**. Coloque em três garrafas de 300 ml e guarde no frigorífico.

**Dica**

- Utilize Doppelkorn schnapps ou brandy suave. Licor de ovo é preparado com schnapps ou brandy com menos percentagem de álcool. Poderá também utilizar gemas esterilizadas da Tetrapak.
- Beber como shot num copo de chocolate. O licor de ovo também poderá se utilizar como cobertura para gelado ou para outras sobremesas.
- Uma oferta original para levar a uma festa, rápido e fácil de preparar.







3 garrafas de 300 ml

## 11 *Licor de whisky e natas*

*Tempo total: 12 min.*
*Tempo de preparação: 5 min.*

*¾ Litro*

*fácil*

*por garrafa: prot. 18 g; h. carb. 210 g; gord. 143 g Kj 11991; kcal 2866*



### Ingredientes

400 g natas
250 g whisky
20 g chocolate de leite
20 g chocolate p/ culinária
180 g açúcar
1 ovo

### Preparação

1. Coloque um frasco na tampa fechada, pese 200 g de natas neste e reserve. Coloque outro frasco na tampa fechada, pese o whisky e reserve.
2. Coloque no copo o chocolate, o açúcar, o ovo, 200 g de natas e misture **10 seg/vel 10**, de seguida programe **5 min/90° C/vel 2**.
3. Programe mais **4 min/90° C/vel 3** e, com o copo de medida inserido, deite devagar as natas e o whisky sobre a tampa.
4. Deite o licor para garrafas escaldadas mornas. Deixe arrefecer e conserve no frigorífico.

Não é só para os convidados.

1 garrafa, 1L

# 12 *Shot de morango e vodka*

| Tempo total: 7 min. Tempo de preparação: 5 min. | 2 garrafas | fácil | por garrafa: prot. 2 g; h. carb. 68 g; gord. 1 g Kj 2910; kcal 695 |
|---|---|---|---|



## Ingredientes

100 g açúcar
600 g morangos congelados
100 g sumo de limão
100 g água fria
330 g vodka

## Preparação

1. Coloque no copo o açúcar e pulverize **10 seg/vel 10**.
2. Junte os morangos congelados e pique **30 seg/vel 10**.
3. Junte o sumo de limão, a água, o vodka e misture **30 seg/vel 6**. Deite para duas garrafas (de 0,7 l) e conserve no frigorífico.

**Dica**
Um excelente presente para uma festa!

2 garrafas (cada 0,7 l)

**Alternativa**
- Em vez de sumo de limão utilize sumo de lima ou uma mistura de ambos.
- Experimente outros frutos congelados.

# 13 *Margarita tradicional*

Ingredientes

150 g tequila
60 g cointreau
3 limões sem casca e sem parte branca
150 g açúcar
500 g gelo

*Tempo total: 12 min.*
*Tempo de preparação: 10 min.*

*6 copos*

*fácil*

*por copo: prot. 0 g; h. carb. 31 g; gord. 0 g*
*Kj 877; kcal 210*

Preparação

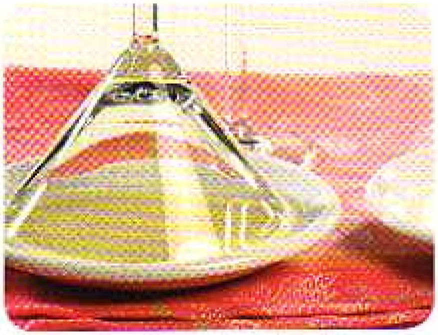
1. Coloque no copo a Tequila, o Cointreau, os limões, o açúcar e programe **15 seg/vel 6**.
2. Junte o gelo e pique **1 min/vel 10**.
   Deite para copos a Margarita e sirva com palhinha.

**Dica**
Para decorar, molhe o rebordo do copo com uma rodela de limão e calque com sal.

Palhinhas

**Alternativa**
Para Margarita de morango ou de outra fruta, junte 300 g de fruta e 1 limão em vez de 3 limões no passo 1.











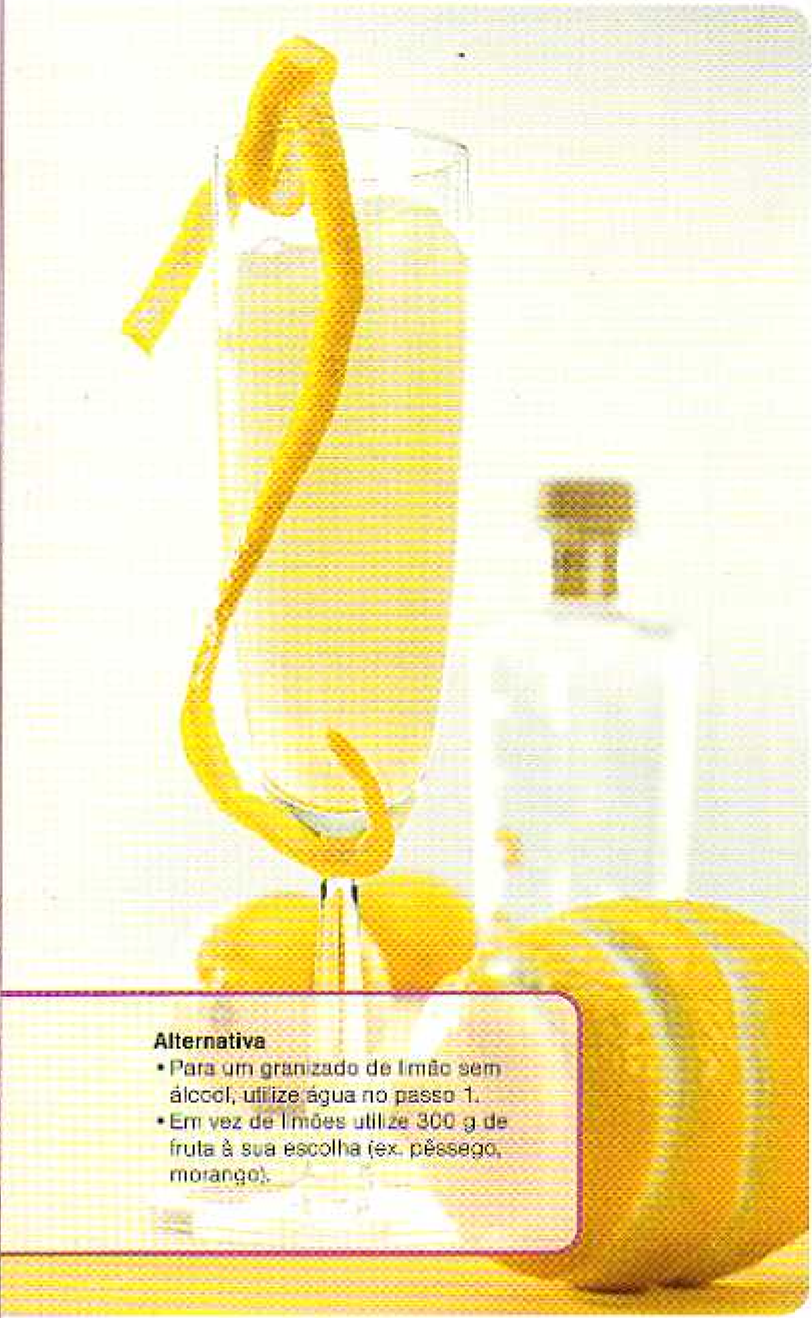
# Granizado de Espumante

Tempo total: 3 min.
Tempo de preparação: 2 min.

8 copos

fácil

por copo: prot. 0 g; h. carb. 29 g; gord. 0 g
Kj 671; kcal 160



Ingredientes

4 limões com casca e cortados em quartos
500 g espumante
800 g gelo
200 g açúcar

Preparação

1. Coloque no copo o limão, o espumante e, segurando o copo de medida, pressione **6 a 8 vezes/□/Turbo**. Insira o cesto, segure-o com a espátula e coe o liquido para um jarro. Reserve. Retire o cesto, esvazie o copo e passe por água.
2. Coloque no copo o gelo, o líquido reservado e programe **30 seg/vel 5**. Deite para os copos e sirva de imediato.

**Alternativa**
- Para um granizado de limão sem álcool, utilize água no passo 1.
- Em vez de limões utilize 300 g de fruta à sua escolha (ex. pêssego, morango).

**Dica**
Decore com uma rodela de limão e pode servir com uma palhinha.



# Caipirinha

Tempo total: 4 min.
Tempo de preparação: 3 min.

4 copos

fácil

por copo: prot. 0 g; h. carb. 26 g; gord. 1 g
Kj 868; kcal 208



Ingredientes

100 g açúcar
150 g cachaça
800 g gelo
3 limas cortadas em quartos

Preparaçãò

1. Coloque no copo o açúcar e pulverize **15 seg/vel 9**.
2. Adicione a cachaça, o gelo e programe **2–3 seg/vel 5**.
3. Junte as limas e pressione **2 a 3 vezes/↺/Turbo**.
   Sirva em copos com palhinha.

**Variação**
- Pode substituir o açúcar por açúcar amarelo ou mascavado.
- Em Portugal, a «Caipiroska» é uma variação muito popular feita com vodka.

Palhinhas



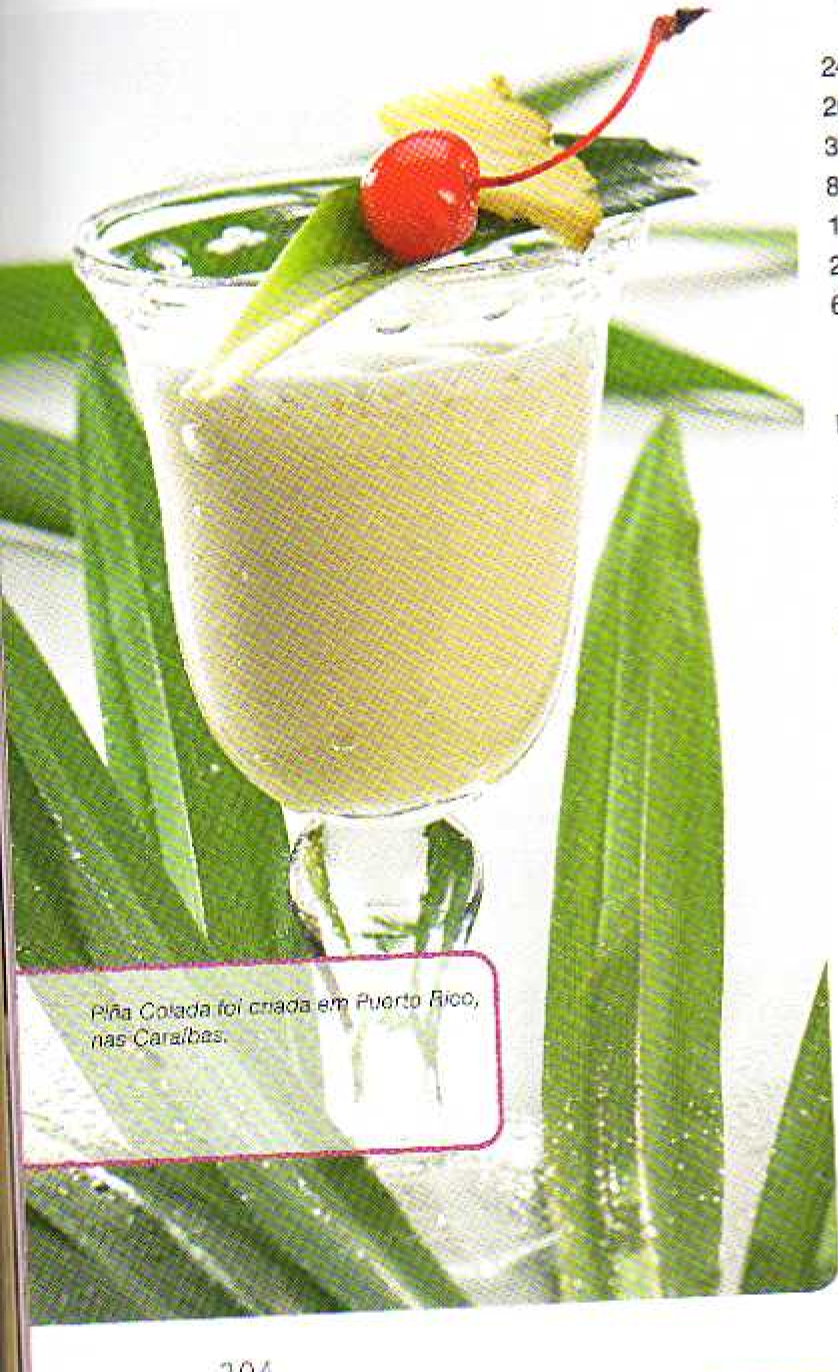
# 16 Piña colada

*Tempo total: 7 min.*
*Tempo de preparação: 6 min.*

*6 copos*

*fácil*

*por copo: prot. 2 g; h. carb. 15 g; gord. 19 g*
*Kj 1418; kcal 341*



*Piña Colada foi criada em Puerto Rico, nas Caraíbas.*

## Ingredientes

240 g rum branco
200 g sumo de ananás
300 g ananás fresco
80 g natas
120 g creme de coco
250 g gelo
6 cerejas de cocktail

## Preparação

1. Coloque no copo o rum, o sumo de ananás, 200 g de pedaços de ananás, as natas, o creme de coco e triture **10 seg/vel 8**.
2. Junte o gelo e pique **4 seg/vel 5**. Deite em copos de cocktail e decore com pedaços de ananás e uma cereja. Sirva com uma palhinha.

Palhinhas

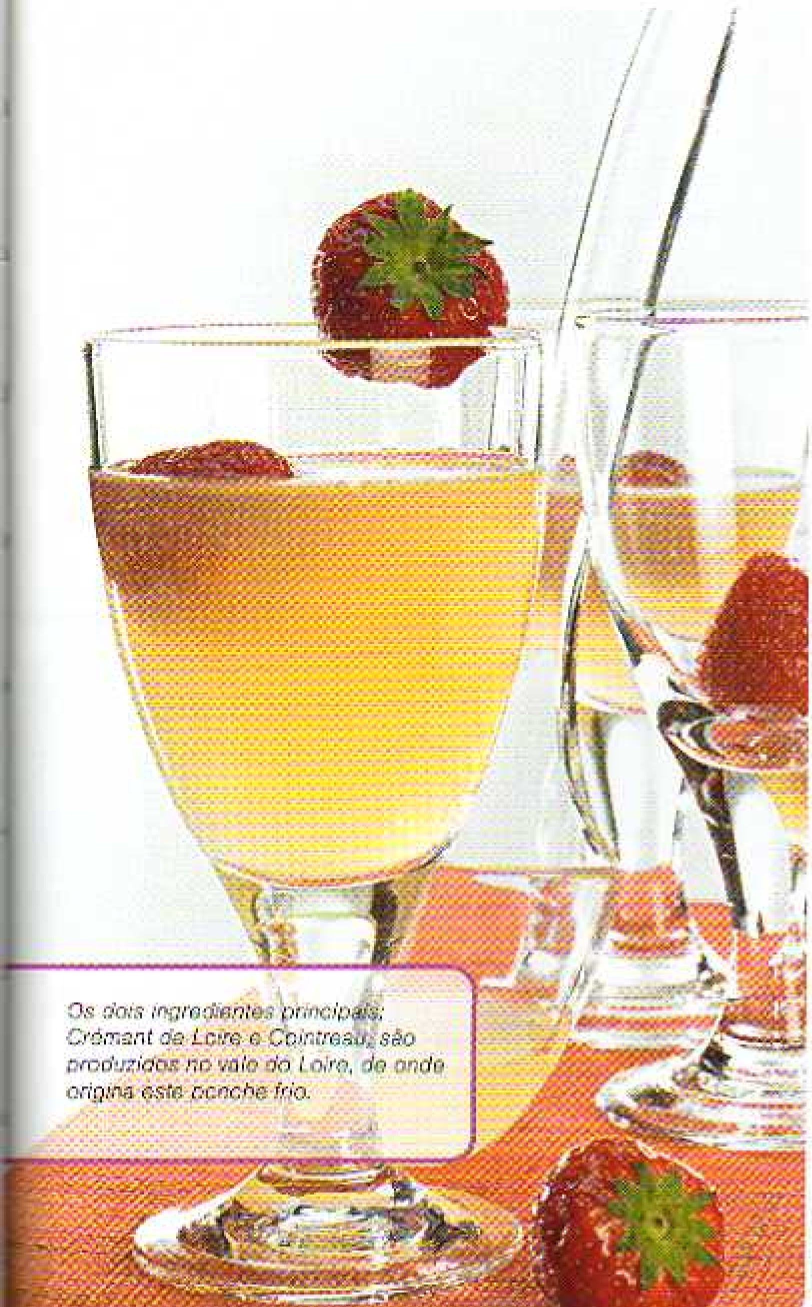
# 17 Ponche frio

*Tempo total: 10 min.*
*Tempo de preparação: 8 min.*

*8 copos*

*fácil*

*por copo: prot. 0 g; h. carb. 23 g; gord. 0 g*
*Kj 819; kcal 196*



*Os dois ingredientes principais: Crémant de Loire e Cointreau, são produzidos no vale do Loire, de onde origina este ponche frio.*

## Ingredientes

sumo de 3 limões
120 g açúcar
120 g Cointreau
150 g gelo
1 garrafa vinho branco frutado gasoso (ex. Crémant de Loire), frio

## Preparação

1. Coloque no copo o sumo dos limões, o açúcar, o Cointreau, o gelo e triture **10 seg/vel 8**.
2. Junte o vinho e misture **10 seg/vel 3**. Deite o ponche frio numa taça de vidro e encha os copos com ajuda de uma concha.

**Dica**
Junte alguns morangos frescos na taça.



# 18 *Sangria*

*Tempo total: 12 min.*
*Tempo de preparação: 8 min.*

*6 copos*

*fácil*

*por copo: prot. 1 g; h. carb. 40 g; gord. 0 g*
*Kj 1089; kcal 260*

## Ingredientes

3 pêssegos sem casca e sem caroços cortados ao meio
1 laranja
1 limão
150 g açúcar
600 g vinho tinto
330 g gasosa ou refrigerante de laranja ou de limão gasoso
150 g gelo
40 g vermute
40 g brandy
40 g gin
½ c. chá canela em pó

## Preparação

1. Coloque no copo os pêssegos e pique **3 seg/vel 4**. Transfira para um jarro grande e reserve.
2. Descasque a laranja e o limão de forma a não partir a casca (para decoração). Retire a parte branca à laranja e ao limão. Coloque a laranja e o limão no copo.
3. Junte o açúcar e misture **1 min/vel 10.**
4. Junte o resto dos ingredientes e programe **1 min/vel 2**. Deite tudo para o jarro com os pêssegos e decore com as cascas de limão e de laranja reservadas e sirva.

**Dica**
Os ingredientes líquidos devem estar bem frios. Pode guardar a sangria no frigorífico e junte uns cubos de gelo na altura de servir.

Jarro de 2 l itros.







A Sangria, é a bebida nacional de Espanha e já se tornou uma bebida popular em todo o mundo.

# Índice Alfabético

Ευχαριστώ Gracias Grazie Danke Thank you Merci Dziękujemy 謝謝 Спасибо Obrigado

Gostaríamos de agradecer à equipa de pesquisa e desenvolvimento de receitas pela sua capacidade para criar e testar as receitas Bimby. Fica aqui o reconhecimento pelo seu empenho, disponibilidade e entusiasmo, aspectos decisivos para que este segundo Livro de Receitas Bimby, a publicar em nove idiomas, tenha sido possível. Gostaríamos de agradecer também a todos aqueles que, nos seus países, participaram nos testes das receitas. As vossas opiniões foram determinantes para que tenhamos nas mãos um livro ainda mais saboroso.

**Subsidiárias Bimby**



*Alemanha*



*Itália*



*Portugal*


Espanha


França


Polónia


México


Taiwan

**Distribuidores Bimby autorizados da Vorwerk**

*Obrigado ao nosso distribuidor Russo*


Grécia


Austrália


Suíça


Marrocos


Coréia


Hungria























Quer completar a sua colecção com outros Livros Bimby disponíveis?
Contacte o seu agente ou visite o nosso site:
**www.bimby.pt**








ID number: 2009 07 23044 PT